

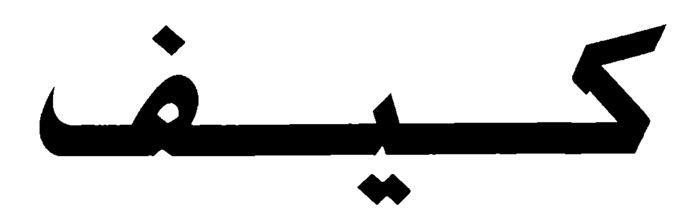


اللغة المناسبة التي تساعدك
على حل مشاكل أطفالك وتهدئة مشاعرهم
وتعليمهم القيم

د. بول كولمان

مؤلف كتاب The 30 Secrets of Happily Married Couples





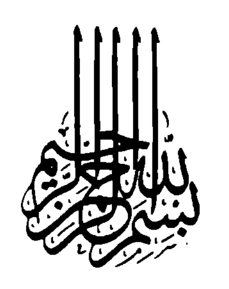
تقولها لأطفالك

اللغة المناسبة التي تساعدك
على حل مشاكل أطفالك وتهدئة مشاعرهم
وتعليمهم القيم

د. بول كولمان



كيف تقولها لأطفالك



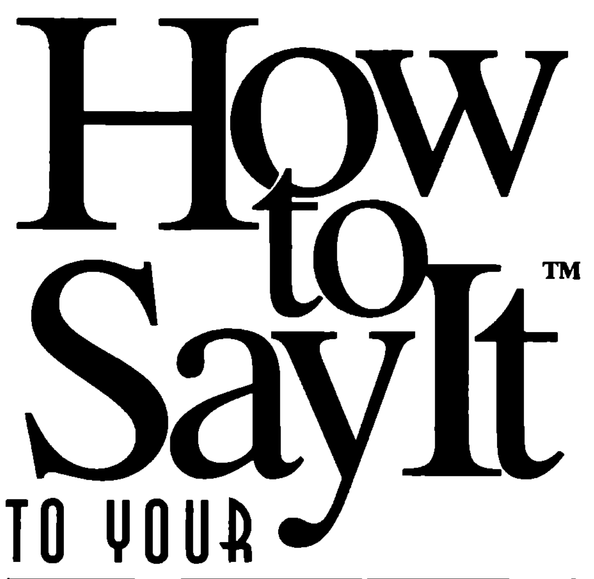


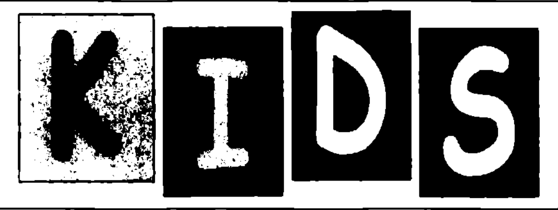
المركز الرئيسي:		
ص.ب. ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
الرياض١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠
شارع الأمير عبد الله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٧
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١
الخبر		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١
الدمام		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٥٤٤١
الاحساء		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١
جدة		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧
مكة المكرمة		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى -تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩

موقعنا على الإنترنت

WWW. **JarirBookstore**.com

إعادة طبع
الطبعة الأولى
٢٠٠٣





THE RIGHT WORDS TO SOLVE PROBLEMS, SOOTHE FEELINGS & TEACH VALUES

Dr. Paul Coleman





إهـــــداء

إلى زوجتي جودي

وأطفالنا الثلاثة لوك، وآنا، وجوليا،

كم أعتز بكم جميعا

وإلى ذكرى والدي، جورج كولمان، العطرة،

لم تعد كلماتك تطرق سمعي ، رغم أنني أحيا دائمًا بتوجيهاتك

شكروتقدير

أولاً، وقبل أي شيء، أحب أن أتقدم بالشكر إلى وكيليَّ الأدبيين، مايك وباتريشيا؛ فقد تميزا بأفكارهما الخلاقة وتشجيعهما المستمر واستعدادهما الدائم للإصغاء بصدر رحب. لاشك أنني كنت محظوظًا لتعاملي مع أناس مثلهما.

كذلك فإنني أود أن أتقدم بالشكر للأشخاص التالية أسماؤهم، والذين قدموا إسهامات مفيدة في إخراج هذا الكتاب:

توم باور، كبير محرري دار Prentice Hall، لإيمانه العميق بي وبكتاباتي. شارون إل جونزالز، المحرر الفني، وروز آن فريك، المحرر الإعلاني، الذين ساعدوا في إخراج الكتاب في صورته الرائعة. شقيقي جون كولمان، مساعد رئيس مدرسة J.F.K المتوسطة في إينفيلد بولاية كنكتيكت، وذلك لما قدمه لي من نصائح وأفكار حول أمن وسلامة المدرسة على الطفل وبعض القضايا التعليمية الأخرى.

زميلتي، كريستين فاندل. رغم أننا لم نكن نلتقي كثير في الدار، إلا أنك كنت دائمًا حاضرة في ذهني.

إلى جراي بلوم وماستر روبرت بلوم في مؤسسة *Just for kicks Martial Arts* على ما قدماه من قصص كان لها دور في هذا الكتاب وإلى ماستر جوزيف كلي لما قدم من تعليقات وأفكار وعبر حول الروح الرياضية.

وإلى دونا بريوس لما قدمته من أفكار قيمة.

وروبرت وجوان فان سكوى، وكذلك لوان وتوني نابي، على ما قدماه من اقتراحات، بينما كنا جالسين حول البحيرة.

وإلى بول فاريتشيو على تعليقاته الحماسية وذكائه اللماح.

وإلى كلير وآن ماري وجين وديبي وجون لما قدموه من مساعدات دؤوب.

وإلى زوجتي جودي، وأطفالنا الثلاثة، لوك وآنا وجوليا لما قدموه من اقتراحات حول الكتاب، وكذلك على سعة صدرهما بينما كنت مشغولاً في وضع هذا الكتاب.

وإلى والدي جورج وفرانسيس كولمان. كم أحببتكما، وسأظل دائمًا أبدا ممتنًا لكما.

المحتــويات

مقدمة :

إن الفرق بين كلمة وأخرى ، يكمن في اختيار
الكلمة المناسبة في المكان المناسب .

- مارك توين

حديث عابر:
الطرق الست للتحدث مع أطفالنا

نظرت «كاثي» إلى ساعة الحائط في ترقب وقالت لطفليها: «أسرعا فلم يتبق سوى خمس عشرة دقيقة على وصول سيارة المدرسة»، فقد كانا يتناولان طعام الإفطار ببطء في محاولة لتأجيل اللحظة التي يجب فيها على كل منهما حمل حقيبته الدراسية والتوجه إلى مدرسته في اليوم الأول لبدء الدراسة.

وصاحت كاثي يا «مارك لماذا لم تقم بوضع متعلقاتك في حقيبتك المدرسية؟» وقبل أن يتمكن «مارك» من الرد، أسقطت «جينى» البالغة من العمر ثماني سنوات صندوقًا من الحبوب على الأرض مما أدى إلى تناثر محتوياته.

وهنا تنهدت «كاثي» بصوت مرتفع قائلة: «جينى ألم تنته بعد من تناول إفطارك؟ سوف تصل سيارة المدرسة في أي لحظة» وقالت لابنها البالغ من العمر عشر سنوات: «مارك ساعد أختك في تنظيف المكان وسوف أقوم بتجهيز حقيبتك الدراسية. أسرع».

ورد «مارك» محتجًا: «ولكني لم أكن سببًا في إسقاطه».

«لم أقل إنك أسقطت شيئًا، ولكن من فضلك ساعد أختك الآن».

وبوجه عابس سار «مارك» نحو أخته الصغرى، وأثناء انحنائها لجمع الحبوب ضربها تحت ركبتها فوقعت على الأرض.

صاحت «جيني»: «لقد دفعنى مارك يا أمى».

ورد «مارك» سريعًا «لم أفعل».

«فما الذي أوقعنى على الأرض إذًا؟».

رد «مارك» هامسًا «لأنني ضربتك ولكني لم أدفعك». وفي سخط بالغ هرعت «كاثي» إلى المطبخ ووقفت أمام طفليها المتجادلين وكادت تفقد صوابها، فكل ما أرادته هو أن يكون طفلاها جاهزين في ميعادهما المناسب، وفي حالة جيدة من الاستعداد الذهنى للدراسة.

وهنا تلاشى تمامًا ما كان مرسومًا في مخيلتها من معانقة طفليها بدفء قبل أن يغادرا إلى المدرسة، وأصبحت الأمنية الوحيدة التي يمكن أن تحققها في ذلك الوقت هي أن يلحقا بسيارة المدرسة خلال الثواني المتبقية، ولكنها ستكون مضطرة للتصرف بأسلوب صارم لتتمكن من تحقيق ذلك.

إذًا فما الذي يمكنها قوله لتحسين هذا الموقف؟

النتائج الثلاث لأي حوار

إن التحدث مع أطفالك ليس أمرًا صعبًا ولكن أداء ذلك ببراعة يتطلب بعضًا من التروى وقليلاً من التدريب، ويعد الحوار مع الأطفال إحدى المهام الأساسية والهامة للآباء، وأداء ذلك بطريقة جيدة يمكنه أن يقوى من رباط الأسرة ويمنع أو يداوى كثيرًا من المشاكل، أما إذا لم تؤد تلك المهمة بشكل جيد فمن الممكن أن تُصاب الحياة الأسرية بالتوتر والاضطراب مما يعرّض الطفل إلى مخاطر خوض غمار حياته غير مهيإ للتكيف مع كل ما يصادفه طوال حياته.

ويغالى معظم الآباء في تقدير أهمية ما يقومون به من حوار هادف مع أطفالهم خلال المرحلة الابتدائية، وقد أظهرت مؤخرًا الأبحاث الحديثة - التي أصدرتها جامعة «ميتشجان» - أن الحديث العائلي أي (مجرد الجلوس والتحدث مع الأطفال) قد انخفض تقريبًا بمعدل ١٠٠٪ عام ١٩٩٧ مقارنة بنسبته عام ١٩٨١، ومن بين الأسباب التي أدت إلى حدوث تلك الظاهرة أن الأطفال قد أمضوا مزيدًا من الوقت في أنشطة ما قبل أو بعد الدراسة بالإضافة إلى تقلص وقت الواجبات المنزلية بمعدل ساعة لكل أسبوع، بجانب أن ما يقضيه الأطفال من وقت في زيارة أصدقائهم أو التحدث عبر الهاتف قد تضاعف ثلاث مرات.

فإذا كنت مشغولاً طوال الوقت كمعظم الآباء فبإمكانك الآن التسامر مع أطفالك بأسلوب وجيز يبدأ عادة بإحدى العبارات التالية :

«كيف نمت البارحة؟» («جيداً. . . »).

«كيف كان يومك؟» («رائع. . . . »).

«أين تذهب الآن؟» («إلى الخارج. . . »).

«متى ستعود؟» («متأخراً. . . »).

«ماذا فعلت بالمدرسة اليوم؟» («لا شيء. . . »).

«هل انتهيت من أداء واجبك المنزلى؟» («لم يكن لدى أي واجبات»).

«كف عن ذلك! » («ولكنها هي التي بدأت! »)

«لكم أخبرتك. . . » («ولكن يا أماه! »).

وبالنسبة لكثير من الآباء تشكل تلك التعليقات وكثير من مثيلاتها معظم الحديث طوال الوقت، وسواء أدرك الآباء ذلك أم لا فسوف تفضي بهم أي محاولة للحوار إلى ثلاث نتائج هي :

١ - سوف تقربهم من أطفالهم.

٢ - سوف تفضي بهم إلى الخلاف.

٣ - سوف تسوقهم إلى محاولة التحاشي والانسحاب.

وهناك سؤال يطرح نفسه، ولكن عليك أن تتحرى الصدق في إجابتك عليه، هل تحثك غالبية حواراتك على التقرب من أطفالك؟ فأحيانًا قد يكون الحوار مع أطفالك أمرًا لا يمكن تفاديه، ولكن لا داعى مطلقًا أن تسِّمم علاقتك بهم. فمثلما يحدث أحيانًا يمكن أن يعود عليك بالنفع أو على الأقل يمر دون أن ينتاب كلا الطرفين أو أحدهما شعور بالإحباط.

وفي كثير من الأسر يفضي الحديث مع الأطفال إلى تأثير متعادل بدون أي خسائر، لكن

أيضًا دون تحقيق أي مكاسب تذكر، والهدف من استخدام هذا الأسلوب الوجيز الفعال في التحدث أن يصبح بمقدورك التحدث مع أطفالك كي تتحسن علاقتك بهم، وأن ترغب أطفالك في التحدث معك بدلاً من تهربهم منك عندما تصادفهم أي مشكلة، ويمكنك تحقيق تلك الأهداف عن طريق إحاطتك بجميع طرق الحوار الست بدلاً من اعتمادك طوال الوقت على واحدة فقط أو اثنتين.

الطريقة اللطيفة للتخاطب

لقد استخدمت «كاثي» - الأم الغاضبة التي كانت تخشى ألا يلحق أطفالها بسيارة المدرسة- أو على الأصح أساءت استخدام ثلاث من الطرق الست المستخدمة في التخاطب، وبرغم أنها تمكنت بالفعل من جعل أولادها يلحقون بسيارتهم المدرسية في الوقت المناسب إلا أن ذلك كان على حساب ثمن عاطفي باهظ، فقد أحست هي وطفلاها بالغضب والاضطهاد، فلو استخدمت تلك الأم الطرق الحوارية التي تتناسب مع بدء عام دراسي جديد أو راعت في ذلك قليلاً من التوافق (فقد كان كل ما تحتاجه هو قليل من التروى) لأدى ذلك أيضًا إلى اندفاع طفليها بسرعة إلى سيارة المدرسة ولكن دون الشعور بالغضب أو مشاعر الأسى التي أفسدت كل شيء.

وتتضمن الطريقة اللطيفة للتخاطب التعليم (حيث يعد توجيه الانتقادات أحد الجوانب السلبية للتعليم)، والمشاركة الوجدانية، والتفاوض، والأوامر والنواهي (كالأوامر والقواعد المنزلية)، والتشجيع الذي ينطوي على (الثناء والتعبير عن التعليقات المحايدة، والتصريح بعبارات الحقائق، والأفكار والمشاعر).

فعندما يعانى الآباء من الإجهاد، والتعب، أو انشغال البال، نجدهم يميلون غالبًا إلى استخدام طرق محدودة في الرد على أطفالهم، فعلى سبيل المثال قد يصيح الوالدان المتعبان بعد قطع ثلثي المسافة من رحلة برية تستغرق ست ساعات، - ويحقُّ لهم ذلك - قائلين لأطفالهما المتشاحنين: «كفوا عن ذلك» أو «هل ستتشاجرون هكذا طويلاً؟!» إذا ما حاولوا الظهور بطريقة أكثر نضجًا، ولكن هل ستجدى طريقة (الأوامر والنواهي)؟ إن أي

شخص في مثل هذا الموقف سوف يرد قائلاً: «لن تجدي طويلاً». وتكمن المشكلة الأساسية في أن الآباء غالبًا ما يختارون الرد بطريقة فطرية دون حتى التفكير في البدائل الآخرى التي عادةً ما تكون أكثر فعالية، وفي الواقع يُكثر معظم الآباء المجهدين من استخدام بعض العبارات النمطية (كالأوامر، والانتقادات)، ويقللون من استخدام البعض الآخر خاصة «التعاطف»، وحتى عندما يكونون غير مجهدين، قد يتردد الآباء في كيفية الرد على سؤال طفل أو التعامل مع مشكلة ما، مما يدفعهم إلى الرجوع إلى استخدام عباراتهم النمطية البديلة على أمل أن يفهم الطفل المعنى المقصود من ذلك، وقد يندهش أحد الآباء مثلاً عندما يخفق ابنه في الفوز بجائزة في إحدى مسابقات رياضات الدفاع عن النفس، ولا يدرى كيف يواسى ابنه في موقف كهذا ويضطر في النهاية إلى أن يقول «هكذا طبيعة الحياة لا تتسم دومًا بالعدالة» ولو عرف الأب المزيد عن طرق الحوار الست، لكان رده أكثر إيجابية في مثل هذا الموقف.

وعندما سألت «كاثي» - الأم الغاضبة - ابنها «مارك»: «لماذا لم تضع متعلقاتك في حقيبتك المدرسية كما يفترض أن تكون؟» لم تكن تقصد بالفعل أن توجه له هذا السؤال ولكنها كانت تنتقده لتوانيه في تناول إفطاره، وبرغم أن النقد كان مبرراً في هذا الموقف إلا أنه صعّب من موقف «كاثي» من جانبين: الأول: دفع هذا الموقف «مارك» إلى اعتقاد أنه مظلوم وأحس بالغضب لذلك. حيث كان «مارك» قد نوى بالفعل وضع متعلقاته في حقيبته ولكن لماذا يجب أن يكون ذلك ضمن جدول أعمال والدته؟ الثانى: لم يكن ما أرادته «كاثي» واضحًا فلم تكن مهتمة بالفعل بالسبب الذي جعل «مارك» لا يقوم بوضع متعلقاته في حقيبته بل كان كل ما أرادته هو أن تكون الحقيبة مملوءة مع أنها لم تقل ذلك.

وبالمثل عندما سألت «جيني» قائلة: «ألم تنته بعد من تناول إفطارك؟»، حاولت أن تظهر سؤالها في صورة مبسطة مستخدمة طريقة التعبير غير المباشر، ولكن كان ذلك في الحقيقة - نقداً مستتراً، وتخيل معي لو أنها قالت - بدلاً من ذلك -: «عذراً يا جيني» أعرف أنك مازلت جائعة ولكننا تأخرنا ولا يمكنك تناول طبق آخر من الحبوب، ويمكنك أن تتناولى تفاحة إذا شئت» دون انتقادها كما فعلت.

وعندما طلبت «كاثي» من «مارك» أن يساعد أخته في إزالة الطعام المسكوب فعلت ذلك في صورة آمرة مستخدمة طريقة (**الأمــر والنهى**) التي لا بأس في استخدامها أحيانًا فهي طريقة مهمة، لكن استخدمها في هذا الموقف أدى إلى زيادة التوتر الذي كانت «كاثي» تخشى أن يفسد الموقف في هذا الصباح .

وعلى الجانب الآخر لو كانت «كاثي» استخدمت بعض عبارات (**التعـاطف أو المدح**) مثل : «**إنك** خير عون لي يا مارك» ربما خفف ذلك من شدة التوتر الذي ساد الموقف، ولو كانت تخيرت ألفاظها لأدى ذلك أيضًا إلى التخفيف من شدة غضبها .

فكلما كانت لهجتنا في الحوار أكثر حدّةَ، وعباراتنا أكثر قسوة، زاد توترنا وانزعاجنا، وكلما أمكننا التحدث بهدوء أكثر، أصبحنا أقل توترًا .

وبالتالي لو استخدمت «كاثي» طريقة التصريح المباشر للإعراب عن قلقها من التأخر على سيارة المدرسة دون توجيه الانتقادات، ولو خففت من وطأة أوامرها المتكررة (**افـعل ولا تفعل**) عن طريق استخدام بعض أساليب المدح والتشجيع لأزالت الكآبة التي خيمت على المنزل في أول يوم للدراسة .

زيادة استخدامك الطريقة اللطيفة في التخاطب

ربما تعتقد للوهلة الأولى أنك تستخدم جميع أنواع الحوار الستة بانتظام ولكن ذلك مناف للواقع، ورغم ذلك، مَنْ منْ الآباء لم يمدح طفله أو يتعـاطف مـعـه أو يعلمـه أو يفاوضه؟ . هل ترى ذلك؟ وعندما تتصفح القائمة التالية للتعبيرات الشائعة التي تتضمن مثالاً لكل نوع من طرق الحوار الست، قد تكتشف أنك تفضل استخدام طريقة أو اثنتين على حساب الطرق الأخرى، وبينما يعمل الانتقال من نوع معين إلى آخر عندما تكون الأمور هادئة داخل الأسرة، ويحظى أفرادها بالسعادة، نجد بعض الآباء الذين يعانون من ضغوط أسرية يميلون إلى الإفراط في استخدام أنواع معينة مثل الإكثار من الانتقادات أو إصدار الأوامر أو الإفراط في تعاطفهم وتساهلهم وعدم الميل إلى فرض قواعد معينة، والحقيقة المثيرة أن بعض الأزواج قد يكملّ بعضهم بعضًا في هذا الشأن حيث نجد أحد

الزوجين يؤكد على استخدام اثنين أو ثلاثة من أنواع الحوار بينما يؤكد الآخر على باقي الأنواع ليكملا معًا مجموعة طرق الحوار الست، وإذا انفصل كل منهما عن الآخر، ينحرف كلاهما عن جادة الطريق ثم يلقى اللوم على الآخر في وقت لا ينفع فيه الندم.

طريقة التعليم

بالنسبة إلى التعليم، نجد أنه من النادر أن يمر يوم لا يقوم فيه الآباء بتعليم أبنائهم شيئًا ما، ويمكن أن يكون التعليم تجربة حانية، ودافئة توثق الروابط بين البالغين والأطفال كما يحدث عندما تقوم أمٌّ بإرشاد طفلها إلى كيفية ركوب عربة ذات عجلتين أو تثبيت الطعم بصنارة صيد، أو القيام بجمع الكرات من الفناء، وعادة ما يسأل الأطفال آباءهم عن أشياء كثيرة تتيح الفرصة للآباء لإطلاع الأبناء على معالم هذا الكون.

ولكن قد يقتصر التعليم أيضًا على المحاضرات ويتحول إلى نوع من الإزعاج الذي يؤدي إلى فقد هدفه ومضمونه، فقد يشعر بعض الآباء بنوع من الارتياح عندما يقومون بتعليم أبنائهم دون إظهار كثير من الحنو والعطف على أبنائهم وينتابهم القلق خاصة عندما يتمتع الأبناء بدرجة كبيرة من الأحاسيس والعواطف، ويحاول الآباء التغلب على قلقهم عن طريق محاولة جعل أبنائهم يدركون منطق الأحداث، ويفقدون صبرهم عندما يعجز الأبناء عن فهم ذلك، فقد يقول مثلاً أحد الآباء لابنته: «يا إليزابيث إنك لو أصغيت لما أقوله، سوف تتعلمين كيف تؤدين واجب الرياضيات المنزلي، ولن ينفعك البكاء!» وكبقية طرق الحوار الست، فإن للتعليم فوائده وعيوبه، وإذا كان الأمر كذلك فهل يعد التعليم أحد الطرق التي تستخدمها بكثرة؟ وهنا:

ينبغي أن تقول

- «دعني أشرح لك. . . . .»
- «راقب أولاً كيف أقوم بذلك، ثم حاول أن تفعل مثلي».
- «دعنا نرى كيف يمكن أن نحل ذلك معًا».

- «اختيار رائع. لكن لماذا اخترت تلك الإجابة؟».
- «الإجابة الصحيحة هي . . . . . .».
- «لست متأكدا تمامًا من الإجابة الصحيحة، دعنا نبحث عن ذلك».
- «افعلها بتلك الطريقة».
- «كيف سيكون شعورك إذا ما واجهك شخص ما بذلك؟».
- «عندما قلت لأختك ألا تستخدم قفاز «البيسبول» الخاص بك في اعتقادك كيف كان تأثير ذلك على مشاعرها؟».
- «ارتكاب الأخطاء هو إحدى الطرق التي نتعلم من خلالها أشياء جديدة».
- «لقد أردتك أن تقوم بذلك لأني. . . . .».
- «لا يمكنك الذهاب لأن. . . . .».

وبالطبع، تعد نغمة الصوت عاملاً أساسيًا، فعندما تقول لطفلك مثلاً «افعلها بتلك الطريقة» بنغمة خشنة وغاضبة، فسوف يفهم الطفل ذلك على أنه انتقاد له، وفى الواقع يخطئ الآباء غالبًا باستخدامهم لأسلوب تعليم انتقادي مع أطفالهم، ولكن ذلك لا يعد خطأ جسيمًا، فاستخدام هذا الأسلوب على نحو ضئيل قد يساعد على جذب انتباه الطفل ولكنه غالبًا ما يزيد الموقف توترًا ويقلل على الأرجح من احتمال أن يلجأ الطفل إلى مساعدتك فيما يواجهه من مشاكل مستقبلية. وهنا:

ينبغي أن لا تقول

- « لا أصدق تمامًا أنك فعلت ذلك».
- «هذا غباء منك!».
- « لا عليك، سأقوم بذلك!».
- «إذا كنت ستبقى على تلك الطريقة، فعليك إذًا أن تؤدي ذلك بنفسك».
- «تلك الإجابة خاطئة. ألم تقل أنك ذاكرت واستعددت لهذا الاختبار؟».

- «إنك تتصرف كالأطفال!».
- «لم لا تكون مثل أختك؟».

إن استخدام أساليب الازدراء والتوبيخ والمقارنة بالآخرين يعد أسوأ أنواع العبارات التي يمكنك التعامل بها مع طفلك، فمن يلجأ من الآباء إلى استخدام أسلوب تعليم انتقادي نادراً ما يستخدم أسلوب التعاطف، وتعلم هذا الأسلوب يمكنه بالفعل أن يساعد الآباء على التحلي بالصبر مع الأطفال.

ومن أنسب الأوقات لاستخدام أسلوب التعليم مع طفلك هي:

- عندما يكون كل من الطفل والوالد خاليًا من مشاعر القلق والإحباط.
- عندما يوجه إليك طفلك بعض الأسئلة.
- عندما لا يكون طفلك مشغولاً بأمور أخرى.
- عندما تتجنب أسلوب التعليم الانتقادي.

التعاطف

إن التعاطف يعد أسلوبًا هامًا في التعامل مع طفلك خاصة عندما تنتابه مشاعر جارفة فعندما يتساءل طفل في هدوء قائلاً: «ما هي عاصمة ولاية كنتاكي؟» سوف يقنع بإجابة مباشرة لسؤاله، أما عندما يطوي الطفل واجبه المنزلي ويرمي به، ويصيح قائلاً: «لا أستطيع تذكر هذا الهراء! من يأبه بمعرفة عاصمة كنتاكي!»، ربما يكون قليل من التعاطف ذا نفع كبير في تهدئته، فعلى سبيل المثال يمكن للأب أن يقول: «معك حق في ذلك فأنا لا ألومك إطلاقًا على شعورك بالإحباط، فيعد ذلك صعبًا عندما تستذكر دروسك، ولا يمكنك فعلاً تذكر كل شيء».

وعادة ما يضطرب الآباء عندما يجدون أنفسهم في موقف يتطلب منهم تعاطفًا حقيقيًا مع أطفالهم، فمن الصعب عليك أن تتعاطف مع طفلك عندما تكون منزعجًا أو غاضبًا أو مضطربًا من شيء قاله طفلك، وأحيانًا ما يخلط الآباء بين التعاطف والتشجيع، ويقولون

أشياء مثل: «لا تقلق، فأنا واثق أنك سوف تحل جيداً» فقد تكون عبارات التعاطف التي تبعث الحيوية والنشاط في طفلك مشجعة إلى حدّ ما ولكنها لا تؤدى إلى الإحساس بالمشاركة الوجدانية، وعندما تبدى مشاركةً وجدانيةً فأنت بذلك لا تحاول حل المشاكل أو مداواة الجراح في الحال بل تحاول إدراك ما يعاني منه طفلك من آلام والتحدث عنها بطريقة تساعد الطفل على إدراك أنك حقًا تتفهم حقيقة آلامه.

وعلى سبيل المثال، عندما عادت «آنى» إلى المنزل مكتئبة، إذ فضل زميلها في اللعب صحبة ولد آخر، أرادت أمها أن تخرجها من تلك الحالة فقالت: «سوف تعود أختك إلى المنزل حالاً ويمكنك حينئذ اللعب معها»، فقد كانت الأم تحاول بذلك أن تكون مشجعة لطفلتها، أما إذا أرادت أن تبدي المشاركة الوجدانية معها، كان يمكن أن ترد قائلة: «لابد أن ذلك قد جعلك تشعرين بالحزن وربما بقليل من الغضب أيضًا» وسوف تدرك «آنى» بعدها أن والدتها قد أدركت مشاعرها ولم تتجاهلها، وقد يؤدي ذلك إلى تسكين مشاعرها بطريقة فعالة أو قد يدفعها حتى إلى التحدث عن مشاعرها قائلة: «وأحيانًا ما يحدث لي ذلك في المدرسة أيضًا»، وبذلك يمكن للأم أن تدرك أن مخاوف ابنتها جديرة بالتمعن والاهتمام. وهنا:

ينبغي أن تقول

- «إنك حزين، أو عصبي أو سعيد بشأن. . . . .».
- «أنت منزعج لأن أخاك سافر في رحلة مدرسية بينما لم تحظ بتلك الفرصة».
- «أعرف أنك تشعر بالخوف بشأن. . . .».
- «لقد كنت ترجو أن يكون جدك معك الآن، أليس كذلك؟».
- «لقد أخفقت في التصويب على المرمى وتشعر بالحزن لأنك تسببت في خسارة فريقك، هل أنا محقة في ذلك؟».
- «تشعر بارتياح لأنك تمكنت في النهاية من تكوين صداقات في المدرسة الجديدة».
- «إن الطريقة التي أنهيت بها المكالمة الهاتفية جعلتني أشعر أنك منزعج من شيء ما».

- «إنه شيء محبط ومحزن أن تتطلع بلهفة طوال الأسبوع إلى المباراة ثم تمرض بعد ذلك وتضطر إلى البقاء في المنزل».
- «إنك حقًا مشغول بشأن الرحلة المدرسية لمشاهدة معرض الأسماك».

إن المشاركة الوجدانية الحقيقية مع طفلك تعد بمثابة مرآة تعكس تمامًا كل ما تفعله وتخبرك بكل ما تشعر به، ولكنها لا تنطوي على حلول للمشكلة حيث تبدو لك الحلول بسهولة أكثر عندما يمكنك التعاطف وجدانيًا مع طفلك لأنك تتفهم المشكلة بشكل أفضل، وعندما تبدى التعاطف مع طفلك، فمن المحتمل أن يصارحك أكثر بمشاعره، فمن السهل على الطفل أن يكشف عن مخاوفه عندما يتمكن شخص ما من وصف مشاعره بدقة، لذلك فعندما يبدو طفلك مضطربًا ويرفض التحدث معك، فإن السؤال: «لَم لا تخبرني عن سبب ذلك؟» لا يعد تعاطفًا وقد لا يفيد في ذلك الموقف، ولكن قل - بدلاً من ذلك- «يبدو أنك قلق (أو مجروح أو غاضب أو حزين . . . إلخ) بسبب شيء ما، وأود التحدث معك بشأنه ولكن ربما تفضل التفكير فيه وحدك لفترة» فقد ينجح ذلك الأسلوب في جعل طفلك يستجيب إليك.

قد تعتقد أنك متعاطف مع طفلك ولكن هناك بعض الدلالات تشير إلى العكس تمامًا مثل:

عندما تتعجل بتقديم الإجابات أو الحلول.

عندما تجد نفسك تتجادل مع طفلك بشأن ما ينبغي أن تكون عليه مشاعره.

عندما تطمئن طفلك قبل أن تعبر له بوضوح عن تفهمك لمخاوفه.

عندما تريد أن تنهي المحادثة مع طفلك.

عندما تكون غاضبًا للغاية. وهنا:

ينبغي أن لا تقول

- «أنا أدرك تمامًا حقيقة شعورك» (إنك لم تصف هذا الشعور).
- «أنا أتفهم ذلك» (ما الذي تتفهمه؟).

- «أنا لا أزال أحبك» (لكن هل هذا هو ما يقلق طفلك الآن؟).
- «ستكون على ما يرام» (طمأنة طفلك لا تعتبر تعاطفًا معه).
- «إن الأمر لا يعد مشكلة كبرى كما تتصوره» (كأنك تقول لطفلك إن مشاعره خاطئة).
- «أحيانًا يقع لك ذلك في حياتك والمهم أن تفكر بشكل إيجابي» (إنك تقصد أن تخفف عن طفلك، ولكن ذلك لا يعد تعاطفًا).

وأنسب وقت لإبداء التعاطف مع طفلك هو:

عندما يكون طفلك حساسًا وعاطفيًا ومن المحتمل ألا يصغى لنداء العقل (وهذا يعتبر أيضًا أصعب الأوقات).

عندما لا تكون واثقًا من إدراكك للمشكلة الحقيقية (فيمكن للتعاطف أن يغرى طفلك على التحدث بحرية).

إذا كان طفلك حساسًا بطبيعته.

إذا أردت أن يفهم طفلك حقيقة مشاعره.

التفاوض

إن التفاوض ينبغي أن يستخدم في العادة بطريقة أقل مما يتصوره الآباء، فيمكنك البدء في استخدام التفاوض مع طفلك الناشيء عندما يطالب بحقه في أن يحظى بمزيد من الحرية (مثل اختيار الملابس التي يشتريها، والسهر لوقت متأخر . . . . إلخ) وعندئذ يمكنك مناقشة طفلك بشأن الواجبات التي تقترن بتلك الحرية، ولكن عليك أن تدرك أن الأطفال ليسوا أقرانًا لك فهم لا يملكون الحق في قطع المفاوضات كما يفعل البالغون في (مجالات العمل) وغالبًا ما تكون الكلمة الأخيرة للآباء في أي تفاوض، ولكن تأكد أنك عندما تنصت إلى أطفالك وتحاول فهم الأسباب التي تدفعهم لطلب شيء ما، وتتفاوض معهم أحيانًا للتوصل إلى اتفاق ما، فسوف يعود ذلك عليهم بنفع عظيم.

وعلى سبيل المثال عندما أراد «داني» البالغ من العمر أحد عشر عامًا أن يشترى مزلاجين باهظي الثمن، أحس والده بالقلق من ذلك لسببين: الأول: أنه أراد أن يعلم «داني» أن يدرك قيمة المال. الثاني: لما كان من عادة ابنه أن يؤجل أداء واجباته المنزلية بسبب الاستغراق في اللعب، فقد خشى الوالد أن يؤدى شراء مزلاجين جديدين إلى تفاقم تلك المشكلة، وعندما أعرب الأب لابنه عن تلك المخاوف، ردَّ «داني» بأنه سوف يقوم بأداء أعمال منزلية إضافية كي يوفر المال اللازم لذلك؟ وأعجب الأب بالفكرة، ولكن سوف يتطلب شراء المزلاجين كثيراً من العمل المنزلي، وبالفعل كان الوالد في حاجة الى من يقوم بطلاء الجراج ولكن ذلك لا يعتبر عملاً شاقًا للغاية لأنه كان قد انتهى تقريبًا من طلاء الطبقة الأولى؛ لذا فقد طلب من «داني» القيام بمزيد من الأعمال المنزلية. عندئذ اقترح «داني» أن يشترى له والده مزلاجين رخيصين، وبذلك فلن يكون مضطراً إلى القيام بمزيد من الأعمال المنزلية، وبالفعل وافق الوالد على ذلك الاقتراح، ثم اتفق مع «داني» على أنه لو قضى كثيراً من الوقت في اللعب ولم يقم بالانتهاء من واجباته المنزلية قبل تمام التاسعة، فسوف يحرم من اللعب في اليوم التالي، فوافق داني أيضًا على ذلك الاقتراح.

من الواضح أن الأب كانت له الغلبة خلال ذلك التفاوض وأنه أخذ أفكار ابنه على محمل الجد لأنه أدرك أنه سوف يتعلم درسًا قيمًا من تلك التجربة.

والخطأ الذي يقع فيه الآباء عادةً هو أنهم يتفاوضون مع أطفالهم من منطلق اليأس أو (ما يعرف أيضًا «بالرشوة») فربما يخشى الآباء أن يسيء أطفالهم التصرف في موقف مهم، لذلك فهم يتوسلون إليهم أن يحسنوا التصرف مقابل إغرائهم بشراء «الآيس كريم»، أو قد تصرخ الأم قائلة: «لا بأس، يمكنك أن تمارس لعبة جديدة من ألعاب الفيديو ولكن كف عن الصراخ».

ويختلف ذلك الموقف تمامًا عن موقف يجب فيه على «ماري» أن تخرج للتسوق وتجعل طفليها يكفَّان عن اللعب ليرافقاها، ففي ذلك الموقف يمكنها أن تبدأ باستخدام التعاطف مع أطفالها قائلة: «أعرف أنه ليس من الممتع أن تخرجا للتسوق بدلاً من اللعب لكن أعدكما أننا لن نتأخر، وأنه إذا لم تتذمرا داخل المتجر فسوف نتناول البيتزا الليلة» والفرق هنا أن

«ماري» لا تشعر باليأس حيال طفليها، وإنما تريد أن تكافئهما على حسن تصرفهما، وإذا أثنت «مارى» أيضًا مرة أو مرتين أثناء وجودهما بالمتجر على سلوكهما الطيب فسوف يزيد ذلك من إمكانية إظهار مزيدٍ من التعاون في المستقبل.

ما ينبغي قوله

- «أدرك أنك قمت بالفعل بأداء كثير من العمل ولكن لا يزال أمامنا المزيد لنقوم به. أنا أقدر حقًا ما بذلته من جهد، ولكن هل يوجد شيء محدد تود القيام به فيما بعد؟».
- «أعرف أنك تريد الذهاب إلى البحيرة اليوم مع صديقتك وعائلتها، أعتقد أن ذلك سوف يكون رائعًا ولكني أخشى... هل هناك أي اقتراحات أخرى؟».
- «قبل أن أفكر فيما تريد أحتاج منك أن تقوم بـ......».
- «قبل أن نذهب إلى المباراة، أريد منك أن تقوم بترتيب المنزل، فأى غرفة تريد أن تبدأ بترتيبها؟».
- «لا يمكنني أن أوافق على ذلك. هل هناك شيء آخر تريده بدلاً من ذلك؟».

إنّ الأم التي تتفاوض مع طفلها بالطريقة المثلى هي بمثابة دكتاتور متسامح، فهي مستعدة للتكيف مع رغبات طفلها لأنها تعتقد أنه يستحق ذلك أو أنه في صالحه، ولكنها في الوقت نفسه لا تتوانى عن محاسبة المسؤول عن شيء ما. وهنا:

ما لا ينبغي قوله

- «لا بأس بذلك، يمكنك المبيت مع أصدقائك الليلة ولكن تذكر أن عليك واجبات مدرسية ينبغي عليك أداؤها» (هذا أمر جيد إذا كان طفلك مقدراً للمسؤولية ولكن من الأفضل الاتفاق معه مسبقًا بشأن ما تتوقعه منه، فالأطفال يتميزون بالخبرة في التنصل من المسؤولية).
- «هل تعدني بأن تعود إلى المنزل في ميعادك إذا سمحت لك باللعب عند منزل الجيران؟» (بالطبع سوف يعدك طفلك بذلك ولكن تخيل معي إذا كان أمر عودته مبكراً شيئًا هامًا كيف ستكون العواقب إذا تأخر).

- «اتفقنا، إذا جلست هادئًا في نصف الساعة المقبلة، فسوف نخرج لتناول العشاء في «ماكدونالد» (استخدامك لأسلوب الابتزاز يعد من العادات السيئة التي يجب عليك التخلي عنها).

والوقت الأمثل للتفاوض هو عندما:

لا ينتابك اليأس من طفلك.

تريد أن يتحمل طفلك مزيداً من المسؤوليات.

تريد أن تعلِّم طفلك فن التفاوض والتوصل إلى حل وسط والعواقب التي تنتج عن الوفاء أو نقض الاتفاقات.

الأوامر والنواهي

بالنسبة لأسلوب الأوامر والنواهي، حاول أن تنصت أولاً إلى الحوار الذي دار بين «تشارلى» ووالدته:

«تشارلى قم بارتداء معطفك إذا كنت تنوي الخروج حتى لا تصاب بالبرد».

«لا تخافي يا أمي فلن أصاب بالبرد».

«بلى سوف تصاب، وتتجمد أوصالك، لذا فعليك أن تضع معطفك قبل الخروج».

«ولكن يا أمي. . . .»

«لا أود أن تخرج دون ارتداء معطفك».

«ولكني أود ذلك!».

لقد وقعت الأم في خطأين:

الأول: أنها خلطت بين أسلوب «الأوامر والنواهي»، و«التعليم» فإذا كانت تريد فعلاً أن يرتدي «تشارلى» معطفه، فقد كان ينبغي عليها أن تقول ذلك دون إيضاح السبب وراء ذلك، وينبغي أن تدرك أن هناك فرقًا بين القواعد والأوامر والطلبات فعندما تقوم الأم بعرض الأسباب وراء أوامرها فمن المحتمل أن يتم تجاهل القاعدة أو الأمر إذا كان بإمكان

الطفل أن يخدعها بالمنطق. أما إذا كنت تعتقد أن تفسير العلة وراء ذلك الأمر يعد مهمًا كما في (أسلوب التعليم) فأنت حر في القيام بذلك، ولكن إذا بدأ الجدال فيجب أن تكون مستعداً لفرض القاعدة أو الدخول في مفاوضات مع طفلك، بدلاً من الاستغراق في المزيد من الإيضاحات التي لن تفيد.

أما الخطأ الثاني الذي ارتكبته الأم فكان الإقرار بأنها لا تريد أن يخرج «تشارلى» دون ارتداء معطفه، و لا يعد ذلك أسلوبًا آمراً فقط بل هو أيضًا تعبير عن رأيها، ولكنه في الوقت نفسه يتيح لتشارلى فرصة لتجاهل قرار والدته قائلاً: «ولكني أرغب في ذلك!».

وفي الغالب لكل والد قواعده الخاصة، فبينما يمكن أن تتغير القواعد أو حتى يتم التفاوض بشأنها فإنها تفقد مغزاها إذا لم يتمكن الآباء من فرضها. وعندما يكون الأطفال في سن صغيرة وتقدم لهم القواعد، ربما يستخدم الآباء أسلوبًا تعليميًا لتبرير تلك القواعد مثل «لا تتناول طعامك على الأريكة لأن. . . . . » ولكن عندما يكون الأطفال في سن أكبر قليلاً فإن إيضاح القاعدة يتطلب الدخول في مناقشة مثل (لكنى أعدك يا أبى أنى سأكون حذراً ولا أوقع شيئًا من الجيلى على الأثاث الجديد) وقد لا يكون ذلك ضروريًا. ويحتاج الأطفال عادة إلى ما تنطوي عليه القواعد من دروس حيث تتضمن القواعد الهامة قيمًا أخلاقية والسلامة لطفلك فعندما يرفض طفل يبلغ من العمر ثماني سنوات أن يرتدي حزام الأمان فإنك لن تتفاوض معه بشأن ذلك، ولكنك قد توضح له السبب وراء ذلك الأمر عسى أن يتفهم تلك الأسباب، ومن الأفضل في تلك الحالة أن تقول: «لن تذهب إلى المركز التجارى حتى ترتدي حزام الأمان». فأحيانًا يتم فرض القواعد بطريقة أفضل عندما يقترن ذلك بعبارات التعاطف. فإخبار طفلك بإخلاص أنك تدرك ما يشعر به من إحباط وغضب يمكن أن يخفف قليلاً من هول العاصفة.

ومن السيىء أن يشعر الطفل بأنه لا يحظى بما يريده ولكن من الأسوأ أيضًا أن يشعر بأن والده لا يفهمه أو لا يهتم بأن يفهمه، وهنا:

ينبغي أن تقول:

- «توقفا حالاً عن دفع بعضكما البعض».
- «كف عن رمي الكرة في حجرة المعيشة، فهذا غير مسموح به».
- «أعرف أنك لا توافق ولكن القاعدة أن. . . . ».
- «من الخطأ أن تضرب أختك».
- «لقد أبرمنا اتفاقًا ويجب عليك أن تلتزم به وشكراً لالتزامك».
- في غضون خمس دقائق يحين ميعاد نومك لذا فعليك أن تنظف أسنانك الآن».
- «قم بإطفاء التلفازحالاً فهذا موعد العشاء».
- «يمكنك أن تركب دراجتك فقط حتى نهاية المبنى ولكن عليك ألا تتجاوز ذلك».

وأفضل القواعد هو ما كان واضحًا ومختصراً لذا فعندما تذكر قاعدة فعليك أن تسأل نفسك عما إذا كان الوقت مناسبًا للتعليم (أي موضحًا الأسباب وراء تلك القاعدة) أو إذا ما كانت القاعدة ببساطة ينبغي فرضها وعليك أيضًا أن تسأل نفسك إذا ما كنت مستعداً للتفاوض وإلا فعليك الالتزام بالقاعدة التي حددتها لطفلك. وهنا:

ينبغي أن لا تقول

- «ما الذي تحدثنا عنه للتو؟».
- «لطالما أخبرتك أن. . . . ».
- «ألا تدري بحماقة ما فعلته؟».
- « ما هذا الذي يحدث هنا؟».
- «لم يعجبني ردك على بتلك الطريقة».
- «إلى متى أضطر إلى انتظارك حتى تنظف غرفتك؟».
- « لا تفعل ذلك» «كف عن ذلك» «لا يسمح لك بذلك». ما الذي لا يفعله؟، ما الذي يكف عنه؟ (حاول أن تكون واضحًا ومحدداً).

فلا يتسم أي «من هذه التعليقات بالوضوح بل إنها تفضي إلى الدخول في مناقشات لا طائل من ورائها إلا إصابة الأب والطفل بالمزيد من الغضب والتوتر، لذا حاول أن تكون مباشراً وواضحًا عندما تستخدم أسلوب (الأوامر والنواهي)، وإذا أصبحت غاضبًا أو ارتفع صوتك أثناء فرضك لقاعدة ما، فقد تصاب حينئذ بالإحباط أو الانزعاج من أشياء تفوق مشاكل طفلك، وكلما كنت واثقًا من مشاعر أبوتك، قل احتياجك إلى الصراخ.

حكم مبنى على التجربة:

استخدامك لصيغة «من فضلك» لا يقتصر مدلوله على التأدب فقط بل يساعد بالفعل الآباء الغاضبين على إحكام السيطرة على مشاعرهم.

وأنسب وقت لاستخدام أسلوب الأوامر والنواهي هو عندما:

تستحوذ تمامًا على اهتمام طفلك.

يتسبب طفلك في إحداث الضرر أو التعرض له.

تكون واضحًا بشأن ما تريده.

تكون قادراً على فرض قواعدك.

أسلوب التشجيع

إن التشجيع (يتضمن المدح والطمأنة. وهناك خطأ «شائع» يقع فيه معظم الآباء وهو التقليل من الثناء على ما يقوم به الطفل من سلوك حسن والإسراع في الوقت نفسه إلى انتقاد السلوك السيىء، ولا يعتبر انتقاد السلوك ذا فائدة إذا لم يقم الوالدان بتوضيح سلوك حسن بديل للطفل، بالإضافة إلى أن كثيراً من الآباء يضيعون ما قدموه من ثناء بإتباعه بنقد الطفل مثل (نعم لقد كففت عن الشجار ولكن بعد ما وبختك).

وتأكد أن عبارات الثناء، والتحكم بمشاعرك وتعبيرات وجهك الحانية سوف تعود بالمكاسب عليك وعلى طفلك، وهنا:

ينبغي أن تقول

- هل تذكر كيف تدربت جيداً للحفل في العام الماضي، وأديت بطريقة جيدة؟ أعتقد أنه يمكنك أيضًا أن تتدرب جيداً هذا العام. (تذكير طفلك بالجهود والنجاحات السابقة).
- «إني سعيد «وفخور» بالطريقة التي تصرفت بها اليوم، وأدرك أن ذلك لم يكن سهلاً» (إتباع الثناء بتعليقات التعاطف).
- «عمل رائع! لقد أعجبنى ذلك خاصة عندما كنت . . . . » (أن تكون محدداً).
- «كان من الممكن أن تغضب من أختك غضبًا شديداً وتدفعها ولكنك لم تفعل ذلك، وهذا يدل على سعة صدرك، التي جعلتنى أسعد بك» (الثناء على السلوك الحسن).
- «لقد لاحظت أنك تقاسمت وجبتك مع أصدقائك، وهذا يدل على عطفك ورقة مشاعرك فبعض الأطفال لا يقدم على ذلك» (الثناء على السلوك الحسن). وهنا:

ينبغي أن لا تقول

- «إني واثق أنك سوف تبلى بلاءً حسنًا». (هل استغرقت وقتًا كافيًا لكي تتفهم بالفعل مخاوف طفلك؟ إن لم تكن قد فعلت، فلن تجدى محاولاتك لطمأنة طفلك).
- «أداء عمل رائع» (لا بأس بذلك ولكن ما الذي أعجبك على وجه الخصوص؟ حاول أن توضح ذلك، ولا تدع الفرصة تفوتك دون أن تثني على جهود طفلك وتحكمه بمشاعره).
- «كلنا معرضون للخسارة في أى وقت» (إن طفلك يدرك ذلك، ولكن من الأفضل أن تستخدم بعض عبارات التعاطف قبل أن تواسيه).
- «لقد كان أداؤك لا بأس به ولكن كان يمكنك أن تؤدي أفضل من ذلك». (كن حذراً فقد تتسبب عبارة كهذه في تثبيط طفلك بدلاً من تشجيعه).

- «ما هذا! إنه أمر لا يصدقه عقل!، شيء مذهل!» (لا بأس باستخدام تعبيرات المبالغة أحيانًا، حيث يعجب الأطفال بذلك، ولكن الإكثار من مثل تلك التعليقات المبالغ فيها يمكن أن يكون لها تأثير سبلي على طفلك؛ إذن فما الذي سوف تقوله لو قاموا فعلاً بتحقيق شيء مذهل؟).
- «نعم لقد تصرفت بشكل رائع، ولكني توقعت أن تتصرف بطريقة أخرى» (فقد يكون الثناء الفاتر أسوأ من عدم الثناء مطلقًا فلماذا تفوت فرصة لمساعدة طفلك أن يشعر بتحسن بشأن إنجازه؟).

في الغالب يشعر الأطفال الصغار بحاجة ماسة إلى الثناء والتشجيع الأبوى الذي يساعدهم على التمسك بالسلوك الحسن والقيم الحميدة إذا استخدم بطريقة رشيدة، وأنسب وقت لتشجيع طفلك والثناء عليه وطمأنته هو أن:

يتم بأسرع ما يمكن.

وكلما أمكن ذلك.

وعندما يقوم طفلك بجهود عظيمة، وتحكم بمشاعره، ويسلك سلوكًا طيبًا.

أسلوب التصريح والإيجاز

إن أسلوب التصريح والإيجاز يتضمن:

عبارات الحقائق مثل (سوف نذهب اليوم إلى جدتك).

الأسئلة الشائعة مثل («كيف كان يومك الدراسي؟»)

الآراء الشخصية مثل («أحب الذهاب إلى البحيرة..»).

التعبير عن المشاعر مثل (أشعر بالضيق من....).

الطلب مثل (من فضلك أفرغ محتويات غسالة الأطباق).

غالبًا ما يستخدم الآباء أسلوب التصريح والإيجاز كبديل غير فعال لبعض الأساليب الحوارية الأخرى، فقولك مثلاً: «لم يعجبنى شجاركما في السيارة» يعد تصريحًا عن

شعورك، و لكن إذا كانت الأم تعنى بهذا القول «كفًا عن الشجار» فكان ينبغي عليها ألا تقولها بنفس الطريقة السابقة، فطبقًا لتفكير العصر الحديث يزعم الآباء أنهم يظهرون مزيداً من الاحترام لأطفالهم عندما يستخدمون عبارات رقيقة مثل: «عادة لا نقوم بذلك في مثل هذا الموقف «يا كينى» فهل تذكر ما أخبرتك به سابقًا؟»، فكلما استخدمت كثيراً من الألفاظ للتعبير لطفلك عن وجهة نظرك، زادت فرص غموضك وبالتالى يتحير طفلك وتفقد هيبتك ويقل احترامه لك.

وأحيانًا تصرح أم قلقة عن مشاعرها الخاصة وتخلط بين ذلك وبين التعاطف قائلة («إنى حزينة جداً لأنك آذيت نفسك»).

وفى الغالب، تتضمن لغة الحوار اليومية العادية كثيراً من عبارات التصريح والإيجاز التي تقوم بسد الفجوة بين أساليب التعليم والثناء والأمر والتعاطف مع طفلك، ولكن حاول ألا تخلط بين التصريح وبين الأساليب الحوارية الأخرى، وإلا فلن يتمكن طفلك من فهم رسالتك المنشودة. وهنا:

ينبغي أن تقول

- «أخبرني ما الذي تعلمته في درس السباحة» (حاول أن تستخدم أسلوبًا خبريًا بدلاً من استخدام أمثلة غير محددة مثل «كيف كان الحال في درس السباحة» من الغالب أن تتلقى ردًا إخباريًا»).
- «لقد تأخرنا على المباراة، وفاتك أيضًا مشاهدتها في المنزل، أعلم أن ذلك أمر محبط، لذا فأنا آسف لذلك». (التصريح بعبارات الحقائق كمقدمة لعبارة التعاطف).
- «اخلع السماعة (الهيدفون) من فضلك، فإنى أفضل أن تشارك الأسرة أثناء العشاء» (التصريح بما تفعله بعد إخبار طفلك بما ينبغي عليه أن يقوم به).
- «أحبك».
- «لقد عفوت عنك».
- «أنا آسف». وهنا:

ينبغي أن لا تقول

- إنك تحب أو تمقت شيئًا ما عندما تعنى بالفعل أن تقول : «كف عن القيام بذلك» .

إذا شعرت بأن جهودك الحوارية ليست مرضية ، فمن المحتمل أن تكون قد أفرطت في استخدام واحد أو أكثر من أساليب الحوار الستة وحاول أن تجرب أسلوبًا آخر من أساليب الحوار أو تجمع بينها ، وسوف تحصل بالفعل على نتائج أفضل .

١

التبنــي

شعر كل من بيل وميشيل بالقلق عندما بدأ بريان ابنهما بالتبني الذي يبلغ من العمر اثنى عشر عامًا يسأل عما إذا كان ممكنًا أن يلتقى ذات يوم بأبويه الحقيقيين.

قالت ميشيل: «على حد علمى لقد أغلق هذا الموضوع منذ زمن بعيد، وقد لا يلتقى بهما أبدًا، في واقع الأمر أنا لا أشعر بتهديد حقيقي ولكن لا أدرى لماذا أشعر بهذا القلق البالغ؟».

تشير الإحصائيات إلى أنه يتم تبنى ما يقرب من ألف وثلاثمائة طفل أسبوعيًا في الولايات المتحدة الأمريكية، وهناك سببان شائعان للقلق الذي ينتاب بعض الآباء بالتبنى عند مناقشة موضوع التبنى مع أطفالهم. الأول: أن كثيراً من الآباء يقررون اللجوء إلى التبنى بسبب عدم الخصوبة التي يمكن أن تستغرق وقتًا طويلاً وتصبح أمرًا ميؤسًا منه بالنسبة للزوجين اللذين ينشدان العلاج ويحاولان الإنجاب لسنوات طويلة دون جدوى، وبالتالى يأتى قرار التبنى على الأقل في بداية الأمر كخيار ثان، ثم ينتابهم القلق بعد ذلك من أن يشعر ابنهم بالتبنى بأنه ابن من الدرجة الثانية. أما السبب الثاني فهو أن الآباء الذين يتبنون أطفالا أحيانًا ما يكتشفون أن آباءهم ليسوا متحمسين لفكرة أن يكون لهم حفيد ليس من أصلابهم، وبرغم أن هذا الموقف يتغير بالتأكيد مع مرور الوقت إلا أنه يمكن أن يتسبب في إثارة مشاعر القلق.

وعندما يصل الطفل بالتبنى إلى سن الخامسة أو السادسة ينبغي أن يتم إخباره بأنه ابن بالتبني، وهنا يأتى دور الآباء في الإجابة على مزيد من الأسئلة التي قد يثيرها الطفل كلما كبر سنه، ولكن هناك مشكلة أخرى يواجهها الآباء، وهى كيف يخبرون الأخ أو الأخت الكبرى (اللذين قد لا يوافقان) عندما يتخذون قرارهم بتبنى طفلٍ ما.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ لا يقتصر التبنى على كونه أمرًا مشروعًا فقط ولكنه أصبح أيضًا أمرًا عاديًا وطريقة رائعة للغاية لتنشئة طفل يتيم في أحضان أسرة دافئة، وإذا تحدثت عن التبنى من منطلق أنه أمر «عادى وجميل، فلن تجد ما يثير قلقك على الإطلاق.

⊲ وبرغم ما سبق توضيحه في النقطة السابقة، فلا حاجة إلى المغالاة في التحدث عن أمر تبنى طفلك، لأنه ببساطة ليس إلا طفلك، ولا حاجة أيضًا إلى التمييز بين أطفال التبنى والأطفال الذين هم من صلب الوالدين إلا إذا لزم الأمر لمساعدة طفلك على فهم الأمور في بداية الأمر، فلا أهمية مطلقًا للطريقة التي انضم بها الطفل إلى الأسرة ولكن الأهم هو أنه أصبح بالفعل، وسيظل دائمًا عضوا في تلك الأسرة.

⊲ يحتاج تبنى طفل أكبر إلى جهد كبير للتكيف مع الأطفال الذين هم من الأصلاب لذا ينبغي على الأباء أن يتحلوا بالصبر والتفاهم مع أبنائهم.

ما ينبغي قوله

- التصريح بعبارات الحقائق الثابتة مثل «لقد ولدت كأي طفل عادى ولكن أمك التي أنجبتك لم يكن في وسعها الاعتناء بك، ولذا فقد أرادت لك أن تحيا في ظل أسرة بوسعها أن تحبك وتعتنى بك، ولحسن حظنا كنا نحن الأسرة التي احتضنتك للعيش معها».
- «إنك بمثابة ابننا، وأحد أفراد هذه الأسرة وسوف نظل دائمًا أبويك مهما حدث».
- «أحيانًا يجول بخاطر الأبناء بالتبنى أسئلة كثيرة عن أبويهم الحقيقيين، فإذا كان لديك أي أسئلة تريد الاستفسار عنها فسوف أجيبك عنها قدر استطاعتي».
- إذا كان طفلك ثائرًا ذات يوم وصرخ قائلاً: «ليتكما لم تتبنَّياني» فيمكنك أن ترد بشيء مثل: «لا بأس ولكني أحبك وسأظل دومًا سعيدًا لأنك أصبحت ولدى».

- يمكنك أن تطمئنه بعبارات مثل : «بمجرد أن تبنيتك ، أصبحت طفلى ، ولن أفرط فيك لأي أسرة أخرى مهما حدث» .

ما لا ينبغي قوله

- «لقد كانت أمك مدمنة مخدرات . . . . . » . إن الهدف من تلك العبارة ، وإن كانت صادقة هو أن تجعل نفسك تبدو أكثر حبًا وإخلاصًا للابن من الأب أو الأم الحقيقيين ، وتدل هذه العبارة على سلوك غير مستقر بل إنه من الأفضل أن تعلق على ظروف الوالدين الحقيقيين قائلاً : «لقد كانا مراهقين ، وكانت أحوالهما المالية متعسرة . . إلخ» ، بدلاً من انتقاد شخصيتهما .
- «أوالداك الأصليان» أو «والداك الحقيقيان . . . » لا داعي لقول ذلك لأنك في تلك اللحظة أنت الأب الحقيقي والأصلي سواءً من الناحية القانونية أو العاطفية ، فاستخدام لفظ «الأم الحقيقية» أو «الوالدين الحقيقيين» مع أنه أكثر تحديدًا إلا أنه يقلل من مكانتك .

وإذا كان لديك بالفعل ابنة كبرى ، وقررت أن تتبنى طفلاً آخر ، فعليك أن تصغى إلى أسئلتها والمخاوف التي قد تشعر بها ، لكن حاول ألا تجعلها تشعر بأن رأيها يمكن أن يثنيك عن قرارك بالتبنى الذي يعد من حق الوالدين وحدهما تمامًا مثل قرار الإنجاب .

ما ينبغي قوله للإخوة الكبار

- «يبدو كما لو كنت لا تريدين أبدًا أن يكون لك أخ أصغر ، ولكن هذا أمر طبيعي فكل الأطفال قد ينتابهم هذا الشعور في بعض الأحيان ، أخبريني إذن بما يشغلك أو يحزنك» .
- «أنا أحب والدتك ، ولكن هذا لا يعنى أننى أحبها أكثر منك ، أحب كلاً منكما ، وقد بدأت أحب أخاك الجديد أيضًا ، ولا يعنى هذا أن حبى لكما سوف يتضاءل مهما حدث» .

- «قد يتساءل أخوك الجديد إذا ما كنا نحبه كثيراً مثلك، فماذا تعتقدين بشأن ما يقلقه؟ وهل لديك أي اقتراحات لمساعدته على التخلص من هذا القلق؟».
- «لقد أعجبتني الطريقة التي لعبت بها مع أختك الجديدة، وأظهرت لها ما ينبغي أن يكون عليه شعور الأخ الحقيقي.

حديث عابر

أجريت مؤخراً دراسة تضمنت ٧١٥ حالة لأسر تبنت أطفالاً قبل مرور عامهم الأول، وتم الحصول على المعلومات من أطفال تتراوح أعمارهم بين الثانية عشرة والسادسة عشرة. وأظهرت النتائج زيادة طفيفة في عدد أطفال التبني الذين تورطوا في ارتكاب سلوكيات خارجة مقارنة بإخوتهم من الأصلاب، وكان هناك أيضًا زيادة طفيفة في عدد أطفال التبني الذين اتسموا بسلوك أكثر مرونة في التعامل مع الآخرين وكان الاستنتاج النهائي أن نقاط الالتقاء بين أطفال التبنى والأطفال من الأصلاب تغلب على نقاط الاختلاف.



طفل غاضب

عندما يغضب الأطفال غضبًا شديدًا، أحيانًا يسمعهم يصرخون قائلين:

«أنا أكرهك يا أمي!».

«كلا لن أكف عن ذلك، ولا يمكنك أن تمنعيني من القيام به!».

«لست مضطراً للانصياع لأوامرك! فلست إلا زوج أمي!».

«لم أعد أحبك!».

«لا أود التحدث عن ذلك!».

لا يمتلك الأطفال الصغار الملكة اللازمة للتحكم بعواطفهم أثناء غضبهم (وكثير من البالغين لا يقوى على ذلك أيضًا) ولذلك يحتاج الأبوان أو القائمون على رعاية الأطفال إلى اكتشاف ما يزعج الطفل الغاضب وتعليمه طرقًا بديلة للتعبير عن الغضب، وقد تصيبهم الحيرة لأنه إذا كان غضب الطفل خارجًا عن السيطرة، فدائمًا لا يدري الأبوان ما الذي يركزان عليه أولاً هل على المشكلة المسببة للغضب أو على الغضب نفسه؟

قاعدة ثابتة: يشير الذوق السليم إلى أنه إذا عالجت المشكلة المسببة لغضب طفلك، فسوف يزول الغضب، ومع ذلك فكلما كان غضب طفلك شديداً أو خارجًا عن السيطرة، قلت قدرتك على مناقشة المشكلة وراء غضبه، وفي تلك الحالة ينبغي أن يتم تهدئة الطفل قبل البدء في مناقشة أسباب الغضب.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ إذا كان أحد الوالدين عاجزاً عن الإمساك بزمام غضبه، فسوف يمر الطفل بأوقات عصيبة يعجز فيها عن السيطرة على غضبه وينطبق على ذلك المثل الشائع: «أيها الطبيب عالج نفسك».

◁ عندما يكون طفلك غاضبًا جدًا، حاول أن تتحدث بنغمة حوارية هادئة وإلا فسوف تتعرض لمخاطر الصياح.

◁ إذا كان طفلك لا يقوم بتكسير الأشياء أو إيذاء أحد، فعليك أن تكون صبورًا في التعامل معه فقد يكون غير مستعد للتحدث عما يزعجه الآن، وحاول أن تشعر بأنك مهتم ومستعد للتعرف على ما يغضبه.

◁ وطبقًا لما ذكره الطبيب النفسي «دافيد فيسكوت» في كتابه «لغة المشاعر»، لا يتأتى من وراء الغضب إلا الجراح والأحزان، فحاول أن تفكر فيما يجرح مشاعر طفلك بدلاً من التركيز على غضبه وبذلك قد تنجح في معرفة ما يزعجه، فعادة ما يشعر الناس بالأذى عندما يفقدون إحساسهم بالحب أو (من يحبونه)، أو عندما يعانون من فقدان التقدير أو الجدارة أو عندما يضطهدون أو تعاندهم الحياة.

ما ينبغي قوله

يعد **التعاطف** عادةً هو خير أسلوب لحث الطفل على التعبير عن مشاعره بالإضافة إلى أن إبلاغه بملاحظاتك أو رد فعلك يمكن أيضًا أن يساعد على تهدئة طفلك.

- «عندما تكون غاضبًا بهذا الشكل، عليك أن تدرك أن هناك ما يحزنك، فأخبرني عما حدث».
- «إنك حزين لأن أخاك صدم دراجتك الجديدة عمدًا».
- «إذا كنت غاضبًا، فلابد أن هناك سببًا وجيهًا لذلك، من فضلك أخبرنى ما هو».
- «عندما تصيح، يكون من الصعب عليّ أن أركز فيما أفعله، فحاول من فضلك أن تخفض من صوتك».
- «لقد أغلقت الباب بعنف شديد، وهذا يشعرني بأن هناك ما يحزنك وأريدك أن تخبرني عما يغضبك».
- «أذكر أنني قلت ذلك لوالدي عندما كنت طفلاً، إنني شعرت بتحسن كبير عندما تحدثت معه عما كان يغضبني».

- «لا أستطيع أن أجبرك على التحدث إذا كنت لا ترغب في ذلك، ولكني آمل أن تغير رأيك؛ لأن التحدث عما يضايقك يساعد على تهدئتك، بالإضافة إلى أنني أكره أن أراك حزينًا هكذا».

وعندما يكون طفلك أكثر هدوءاً فمن الأفضل لكل منكما أن يجلس أثناء حديثه، فالوقوف يزيد من احتمالات تعرضك للغضب مرة أخرى أو الانصراف قبل الانتهاء من الحديث، وعندما توشك المناقشة على الانتهاء، حاول أن تستخدم أسلوب التشجيع بأن تثنى على طفلك عندما يتحدث إليك بأسلوب أكثر هدوءاً.

- «وبرغم أنك تشعر بالغضب والحزن إلا أنك تعجبنى أكثر عندما تتحدث بهدوء أكثر لأن ذلك يساعدنى على الإنصات إليك».
- «لقد لاحظت أنك عندما بدأت التحدث بهدوء تحكمت بغضبك، أحسنت صنعًا، فلا يسهل دائمًا القيام بذلك عندما تكون ثائراً».
- إنّ استخدام أسلوب التعليم لتوضح لطفلك كيفية التعامل مع مشاعره الغاضبة هو أمر جيد إذا ما تمّ ذلك بطريقة ودية، وفى وقت تكون فيه أكثر هدوءاً، وتعد لعبة الأدوار فكرة جيدة للقيام بذلك.
- «أتذكر طريقة» «أضف إلى معلوماتك؟». «عندما تكون غاضبًا أو حزينًا أو منزعجًا من شيء ما، فأخبرنى من فضلك عن شعورك ولكن لا تحاول أن تظهره في صورة صراخ أو التلفظ بألفاظ نابية أو خبط الأرض بقدميك أو إلقاء الأشياء على الأرض».
- «دعنا نفترض أنك غاضب مني بسبب شيء ما، هل يمكنك أن تناديني قائلا : يا أبى أنا غاضب منك بدلاً من الصراخ في وجهي؟».
- «لقد تعرض أحد أصدقائي لموقف لم يدر ماذا ينبغي أن يقول فيه عندما كان ولده غاضبًا جداً من شيء ما، فما النصيحة التي ينبغي أن أقدمها له؟» وبعرض الأمر على طرف ثالث تكون قد أخرجت المشكلة من نطاق الخصوصية مما يجعل الأمر سهلاً على طفلك للإدلاء برأيه.

ما لا ينبغي قوله

- «لا تتحدث معي بتلك اللهجة!» ربما يكون من حقك أن تشعر بالغضب (انظر فصل «التحدى، والازدراء) ولكن فكر أولاً في تحديد هدفك، هل سيحث مثل هذا التعليق طفلك ليكون أكثر تأدبًا أو سيزيد الموقف سوءًا؟ يعد من الأهمية بمكان أن نناقش مشكلة الازدراء، ولكن يفضل القيام بذلك فيما بعد عندما يتم حل المشكلة الراهنة.
- «كيف تجرؤ على ذلك!» كتعليق على النقطة السابقة.
- «ألا تعلم مدى تأثير ذلك على مشاعرى؟». إن محاولة تعليم طفلك أن يتعاطف مع مشاعرك فكرة جيدة ولكن ليس في مثل هذا الموقف، لأن طفلك منشغل الآن بمشاعره الخاصة دون مشاعر غيره. حاول أن تؤجل ذلك لحوار آخر فيما بعد.
- «أرفض التحدث إليك، مادمت غاضبًا هكذا».

إذا لم تكن متأكداً أن طفلك سوف يغير من لهجته، فسوف تخاطربأن تجعله يقرر ألا يتحدث إليك وبذلك فإنك لم تدع أي طريقة لكل منكما للتفاهم بدون إحراج، وكان من الأولى أن تعلق قائلاً، بأن طفلك حزين من شيء ما وأنك مستعد للحديث معه عن سبب ذلك، أو تقول شيئًا مثل «أريد أن أعرف بالتأكيد ما يضايقك، ولكن ينبغي عليك أولاً أن تغير لهجتك قليلاً فمن الصعب عليّ أ ن أصغى إليك في مثل هذه الحالة من الغضب».

- «يبدو أنك غاضبٌ جداً». وتوضح كلٌ من «دينيس دونوفان» و«ديبورا ماكلنتير» في كتابهما «What did I just say!» بأن إثارة موضوع غضب الطفل وليس الحزن أو الأذى الذي سببه يمكن أن يدفعه أحيانًا إلى التمادى في غضبه، فإخبار الطفل بأنه غاضب ربما يثيره أكثر، وبرغم أن إخباره بأنه حزين قد يؤدى إلى ذلك، إلا أنه من المحتمل أن يقلل من سلوكه العدائي.



الاعتذارات

كان كلٌ من «كارل» و«بيت» جالسين في الرواق الخلفي حيث كان يلعب أطفالهما، وبينما هما كذلك خرج ابن بيت البالغ من العمر ثماني سنوات مرتديًا معطف والده الرياضى الذي كان يصل إلى ركبتيه، ثم قال:

«أنا ذاهبٌ إلى العمل الآن»

ردت عليه «بيت» قائلة: «لكن لا تسكب شيئًا على هذا المعطف».

ذهب الطفل إلى الفناء وضحك «كارل» في خفوت قائلاً: «لقد تذكرت عندما كنت أرتدى متعلقات أبي الشخصية أثناء طفولتي»، «وعندما كنت أنزل السلم مرتديًا حذاء والدى الواسع». وأثناء تناوله البسكويت أضاف «كارل» بالطبع لم يكن والدى يحب أبدًا أن أفعل ذلك، فكان دائم الشكوى مما أقوم به، ولم أسمعه يعتذر مطلقًا عن أي شيء، فلم يعترف أبدًا بارتكاب أى خطأ».

يميل الأطفال عادةً إلى كسب حب الآباء واستحسانهم، ولذلك نجدهم يحبون التنكر في ملابس آبائهم في محاولة لتقمص دور الأب أو الأم. إنهم يريدون أن يحصلوا دائمًا على إعجاب أبويهم خاصة من كان من نفس جنسهم، ولذلك فعندما يخطئ أحد أبويهم، ولا يعتذر عن ذلك، يشعر الأطفال في قرارة أنفسهم أنهم غير جديرين بأن يقدم لهم الاعتذار، وعندما يكبرون يستاءون من ذلك.

لا يكفي أن يعلم الآباء أطفالهم أن يعتذروا عندما يخطئون، بل يجب على الآباء أيضًا إذا أخطأوا أن يعترفوا بخطئهم وألا يشعروا بالخجل من الاعتذار لأبنائهم عندما يكون ذلك ضروريًا.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ بعض الآباء ينتابهم الغضب في أحيان كثيرة، ولا يعتذرون لأبنائهم عن ذلك إلا نادراً، وهم بذلك - في الأعم الغالب- يتسببون في أن يتأصل في ذهن أطفالهم الإحساس بالنقص.

⊲ لما كانت النزاعات والخلافات بين الآباء والأبناء أمراً لا ينتهي، يمكن أن تزول الآثار السلبية بشكل كبير عندما تنتهي تلك الخلافات بجانب إيجابي، أي الاعتذار، فعدم الاعتذار يمكنه أن يترك الأمر معلقًا، وقد يعتقد الطفل أن والده لا يزال غاضبًا منه لفترة طويلة بعد أن ينتهي الخلاف.

⊲ إنك لن تضعف مكانتك أو تقلل من هيبتك عندما تعتذر لطفلك، بل على العكس سوف يزيد احترام الأطفال وتقديرهم لمكانتك ويقلل من تمرد الأطفال بعد ذلك.

ما ينبغي قوله

إنّ التصريح باعتذارك وربما التعاطف هما خير معين لك في مثل هذا الموقف.

- «أنا آسف، فلم يكن من اللائق أن أصرخ في وجهك بتلك الطريقة، فلتصفح عني، من فضلك».
- «لقد ذهبت إلى المتجر دون أن أسألك إذا كنت ترغب في المجيء معي، لذا فأنت غاضب مني، أنا متأسف لذلك، وفي المرة القادمة لن أنسى أن أسألك إذا ما كنت ترغب في المجيء معي».
- «كان ينبغي عليَّ أن أعتذر لك قبل ذلك، من المؤكد أنني قد آذيت مشاعرك بالانتظار طويلاً قبل أن أعتذر».
- «لقد كنت مخطئًا عندما غضبت منك بسبب شيء بسيط كهذا، ولذلك فأنا أعتذر لك عما حدث مني».
- «من المؤكد أنك تألمت كثيراً مما قلته لك، وأعترف بأنني كنت مخطئًا في ذلك، وأرجو أن تسامحني».

ما لا ينبغي قوله

- «أنا متأسف لما حدث مني، ولكن لو كنت قد فعلت ما طلبته منك، لما كنت صرخت في وجهك أمام أصدقائك». فهذا الأسلوب يتسم بالاتهام أكثر من الندم.
- «لا تنزعجي للغاية فإنك تعلمين أنني لم أقصد ذلك». فإن كانت منزعجة لتلك الدرجة فهذا يعني أنها اعتبرت نفسها المقصودة بذلك فلا تخبرها إذن بأنها مخطئة في فهمها، بل عليك أن تعتذر لها.

عندما تحاول أن تجعل أطفالك يعتذرون لك أو لشخص آخر، عليك ألا تصرَّ على أن يكون اعتذارهم صادقًا، فمن المحتمل ألا يكونوا صادقين في اعتذارهم على الأقل في الوقت الحالي. إن أول شيء يحتاج الأطفال إلى تعلمه هو أن يدركوا أنهم كانوا مخطئين في فعل ما قاموا به، وبعد ذلك عندما تهدأ مشاعرهم، حاول أن تساعدهم على التفكير فيما قاموا به من إيذاء مشاعر شخصٍ آخر، وماذا ينبغي عليهم القيام به للتكفير عن خطئهم.

ما ينبغي قوله

- «لن تنتهي تلك المشكلة حتى تتأسف عما قمت به».
- «لقد قمت بتحطيم لعبة أخيك متعمدًا، فهل تدرك كم آذيت شعوره عندما قمت بذلك».
- «أعلم أنك كنت غاضبًا عندما تلفظت بتلك العبارات الجارحة، ولكن ذلك لا يبرر موقفك، وينبغي عليك أن تعتذر عن ذلك». يمكن لاستخدام عبارات التعاطف أن يخفف من موقفه الدفاعي.
- «لقد علمت أنك تأسفت لأختك وقد أعجبني ذلك كثيرًا، فقد أحسنت صنعًا بتأسفك».
- «لا أصدق أنك قمت بتلك الإساءة، فأنت معروف برقتك ومراعاتك لمشاعر الآخرين، لابد أن تعتذر عن ذلك وإلا فسوف تظل مشاعر الناس مجروحة» (يعد أمرًا جيدًا أن توازن بين جوانب الشكوى والانتقادات والجوانب الإيجابية).

- «لا تعتذر الآن، فلا أعتقد أنك مستعد للاعتذار وأفضل أن تفكر أولاً فيما قمت به لفترة». يمكن أن يكون ذلك مفيداً إذا أحسست بأن طفلك سيتحدى طلبك بتقديم اعتذار، وبالتأكيد لن تفضل الصدام معه، وإذا كان طفلك يريد أن يتحداك، فإن ذلك يمنحه الفرصة للقيام بذلك ليس بانتظار الاعتذار وإنما بتقديم الاعتذار فوراً.

ما لا ينبغي قوله

- «إذا لم تعتذر عما فعلته فلن تذهب للسباحة غداً». إن استخدامك لعقاب تعسفي للحصول في النهاية على مرادك لن يجدى مع طفل مستعد للاعتذار عن إساءته أو تجنب الرجوع إلى ذلك في المستقبل، ومن الأفضل أن تقول شيئًا مثل: «لم أقصد أن نكون في السيارة معًا خاصة أنكما لم تتوصلا لتسوية الأمور، ولن أوصلكما إلى أي مكان لأنني أعلم أنكما ستتنازعان». إن تلك العبارة توضح أن عدم الاعتذار يمكن أن يكون له عاقبة متوقعة، قد يكون من الأفضل تجنبها بالاعتذار.

وقد أظهرت دراسة أجرتها صحيفة «*Child Development*» مؤخراً أنه عندما يحاول الآباء مساعدة أطفالهم للتعاطف مع الشخص الذي تم إيذاؤه بدلاً من إجبارهم على الانصياع لأوامرهم، فإن الأطفال يحرزون تقدمًا في التعاطف والميل إلى القيام بسلوك اجتماعي إيجابي، وكلما طلبت من أطفالك التفكير فيما سببوه للآخرين من إيذاء، زادت إمكانية تحسن سلوكهم.

مشاحنات الكبار

اعتادت «كاتي» على سماع مشاحنات والدتها وجدتها باستمرار، وأحست بالحزن لذلك، وحاولت أن تتغلب على ذلك عن طريق شغل نفسها بأشياء أخرى مثل مشاهدة التليفزيون أو الاستماع إلى الموسيقى. وكانت عادةً ما تسعد عندما يكفّان عن التشاجر.

واعتاد «بوبى» هو الآخر على سماع مشاحنات والديه، فأحيانًا كان يتدخل ويطلب منهما الكف عن ذلك، وأحيانًا أخرى كان يبدأ التصرف بحماقة وطيش، وأحيانًا ينتابه الشعور بالغضب والتصرف بشكل عدواني.

إنّ لكل طفل أسلوبه المختلف، فقد كانت «كاتي» قلقةً بهذا الشأن ولكنها لا تحاول التدخل في ذلك، ولا شك أنه إذا استمرت المشاحنات بين جدتها ووالدتها أو إذا كان هناك الكثير من المشاجرات المستعصية التي قد تؤدى بالضرورة إلى العنف فإنها سوف تكون عرضةً لمخاطر مشاكل سلوكية وعاطفية. أما «بوبي» فقد أظهر بالفعل بوادر الاضطراب، فعندما يتدخل طفل في مشاحنات الكبار، فإن ذلك يعد علامة على أن النزاع مستمر منذ فترة طويلة وأن الطفل متورط للغاية، وما يظهره من استهتار ليس نوعًا من السعادة ولكنه استثارة حسية لا يمكنه كبحها، وفى تلك الحالة يكون الطفل عرضةً لمخاطر التنفيس عن مشاعره في صورة أفعاله ومشاكل سلوكية أكثر خطورة عندما يكبر.

إن حدوث المشاحنات بين الأبوين أو القائمين على رعاية الأطفال أمرٌ ليس بجديد، ولكن تأثيره الخطير على الطفل يتوقف على عناصر عديدة من بينها: كيفية رد فعل الآباء تجاه مخاوف الطفل.

أمور توضع في الاعتبار

◁ إنّ النزاعات المطولة والمشاحنات المستعصية بين الأبوين لها تأثير «هدّام» على إحساس

الطفل بالأمان، وليست المشاحنات أو الصراخ ضارة في حد ذاتها، ولكن الضرر الحقيقي ينشأ من اعتقاد الطفل بأن هناك ما يهدد استقراره وأنه في محيط لا يأمن فيه على نفسه.

⊳ إنّ العداء الصريح بين الأبوين يؤدى في الأعم الغالب إلى تعرض الأطفال لمخاطر المشكلات السلوكية أكثر مما يؤديه الاستياء الأبوي بدون عداء.

⊳ يُصاب نصف الأطفال تقريبًا بالهلع عندما يتشاحن الآباء.

⊳ إنّ الأطفال الذين يشاهدون المشاحنات الزوجية يتورطون في نفس أنواع الاضطرابات السلوكية كما يفعل الأطفال الذين يقعون فريسة للإساءات الأبوية.

⊳ يبدأ الأطفال على الفور في التخلص من قلقهم بمجرد أن يتمكن الأبوان من حل مشاكلهم ووضع حد لتشاحنهم، فلو شاهد الأطفال الأبوين المتشاحنين يبتسمان أو يمسك كلاهما بيد الآخر بعدَها، فسوف تبدو علامات الارتياح على الأطفال وينتابهم إحساس بالتفاؤل أن تلك المشاحنات لن تفضي إلى وقوع كارثة.

ما ينبغي قوله

- إذا كنت تعتقد أن طفلك قد سمع مصادفة مشاحنتك مع والدته، فحاول أن تتعاطف مع مخاوفه قائلاً: «من المؤكد أن ذلك قد أقلقك أو أثار هلعك».
- «ربما تكون قد شعرت بقليل من الخوف».
- «أنا متأسف لأنك أجبرت على سماع ذلك. من المؤكد أن ذلك أزعجك».
- التصريح: حاول أن تخبر طفلك إذا تحسنت الأمور، ولا حاجة إلى إرهاق ذهنه بتفاصيل لا داعي لها، فكل ما يحتاجه هو معرفة ما إذا كانت المشكلة قد انفرجت أم لا، ويمكنك أن تقول مثلاً: «أعرف أنك قد سمعت مصادفة تلك المشاحنة، وسوف تسعد عندما تعلم أنني ووالدتك قد تمكنا من تسوية خلافاتنا ولم يعد بيننا أية مشاكل».
- «أحيانًا أتشاحن مع والدتك ولكن ذلك لا يدوم طويلاً، فكل منا لا يزال يعشق الآخر كثيراً».

- إذا استمرت مشاحناتك بدون حل ، وخاصة إذا كان هناك نوعٌ من العداء بين الأبوين ، فسوف يشعر طفلك بعدم الأمان ، ولن تجدى في تلك الحالة محاولاتك لطمأنة طفلك ، لأنه سوف يدرك الحقيقة من خلال ملاحظة تصرفاتكما كلاً تجاه الآخر ، واستخدام أي تعليق يطمئن الطفل يعد أفضل من لا شيء : «لانزال أنا ووالدك على خلاف ولكننا نحاول جاهدين لإحراز تقدم وآمل أن يتم ذلك في أقرب وقتٍ ممكن ، فإذا استمر قلقك فسوف نتحدث بشأن هذا الموضوع» .

ما لا ينبغي قوله

- «إنّ هذا الخلاف الذي استمعت إليه مصادفةً لا يضايقك . أليس كذلك؟» .
- أحيانًا قد يسأل الوالدان أسئلة موجهة يستخدمان فيها لهجات وتعبيرات جسدية دقيقة لحث أطفالهما على الإجابة بالطريقة التي يريدانها ، وإذا كنت ترغب حقًا في معرفة مشاعر طفلك فحاول أن تستخدم تعليقات التعاطف مثل : «لابد أنك منزعج مما سمعته» بدلاً من توجيه أسئلة مثل : «هل أزعجتك تلك المشاحنة بيني وبين والدتك؟» .
- «لا يمكنني تصديق والدتك!» انتقاد الزوج أو الزوجة أمام طفلك لن يخفف من قلقه بل سيزيده .
- «لا تنظر إليّ بهذا الشكل! فإني غاضب منك أيضًا . متى كانت آخر مرة قمت فيها بتنظيف حجرتك!» . مثل هذه العبارة يمكن أن تحدث أحيانا بعض الآثار السلبية لكن عليك أن تدرك أن الصراخ في وجه طفلك بسبب خلافك مع زوجتك لن يزيد الموقف إلا سوءًا .

قاعدة ثابتة: سوف يدرك أطفالك في نهاية الأمر مدى تحسن العلاقة بينك وبين زوجتك ، فليس بوسعك إخفاء الحقيقة ، وما يهمنا هنا هو ما إذا كان أطفالك سيشعرون بالقلق والاضطراب بسبب ذلك أم لا .

٥

التبول اللا إرادي

«إليوت» هو واحدٌ من ٧٪ من الأطفال في سن الثامنة الذين يعانون من التبول اللاإرادي، الأمر الذي كان يسبب له شعوراً بالإحراج، والإحجام عن حضور الحفلات أثناء الليل مع أصدقائه أو السماح لهم بالنوم معه في منزله، ورغم أنه كان هناك الكثير من الليالي التي لا يتبول فيها، إلا أن فقدان القدرة على التنبؤ أو التحكم في بوله أثناء الليل أزعجه وأقلق والديه للغاية، ورغم أنه كان يحاول أيضًا الامتناع عن تناول السوائل بعد السابعة مساءً إلا أن ذلك بدا أمراً مزعجًا في ليالي الصيف الحارة، ونصحه طبيبه أن يلتزم بأسلوب علاجي يعرف بمضادات الاكتئاب الثلاثية ولا يدري والداه بماذا ينبغي القيام به في تلك الحالة أو كيف يواسون طفلهم.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ يعدّ التبول اللا إرداي مشكلة مرضية إذا كان الطفل على الأقل في سن الخامسة ويتبول أثناء النوم مرتين أو أكثر خلال الشهر.

⊲ حوالى ٨٠٪ ممن يتبولون لا إراديًا لا يمكنهم إطلاقًا كبح أنفسهم عن التبول اللاإرادى أثناء النوم لستة أشهر متتالية، ويعرف ذلك بـ «سلس البول الحاد».

⊲ إنّ الأطفال الذين يمكنهم كبح أنفسهم عن التبول لا إراديًا لفترة تبلغ ستة أشهر أو أكثر ثم يعاودهم التبول مرةً أخرى (سلس البول الخفيف) عادةً ما يستغرقون فترة أطول للشفاء وينتابهم توترٌ بالغ.

⊲ يستمر حوالى ٣٪ ممن يتبولون لا إراديًا في المعاناة من تلك المشكلة في فترة البلوغ المبكر أيضًا.

◅ إلى حدّ بعيد يعتبر منبه التبول هو أكثر الطرق العلاجية نجاحًا، حيث ينطلق المنبه بمجرد نزول أول قطرة من البول مما ينبه الطفل إلى حبس البول والذهاب إلى «دورة المياه». وتوضح الأبحاث أن هذه الطريقة تفوق إلى حدّ بعيد استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب التي يمكن أن يكون لها آثار جانبية مثل تسمم القلب عند تناول جرعة زائدة، لذا فحاول أن تجرب منبه التبول قبل أن تلجأ إلى استخدام العلاج بالعقاقير.

◅ أما الأطفال فوق سن الخامسة الذين يتبولون لا إراديًا أثناء النهار وهم متيقظون فيصعب تحسن حالتهم.

ما ينبغي قوله

- عليك أن تعلّمي طفلك أن تلك المشكلة تحدث لطفل من كل أربعة عشر طفلاً (في سن الثامنة أو أقل) وأنه يمكن علاجها، وهنا يعد استخدام التعاطف أمرًا ضروريًا، فيمكنك أن تقولي مثلاً: «أعلم أنك منزعج للغاية من تلك المشكلة، وينبغي عليك أن تدرك أنك لا تعاني وحدك من ذلك فقد يكون هناك طفل آخر في فصلك يعاني منه، ويمكنك أن تشفى من ذلك المرض باستخدام طريقة منبه التبول».
- عليك أن تطمئني طفلك كان تقولي مثلاً: «إنني سعيدة لأننا يمكننا التعامل مع تلك المشكلة، ومن المؤكد أنك سوف تشعر بتحسن كبير بمرور الوقت».
- بعد أن يتبلل السرير ينبغي أن تقولي: «لا بأس، اسحب الملاءة، وسوف آتى بأخرى جديدة لأساعدك فى تنظيف السرير». يعد أمرًا جيدًا أن يفضل طفلك تنظيف السرير بمفرده، أما إذا لم يكن كذلك فحاولي أن تخبريه بأنه ينبغي عليه فعل ذلك بنفسه (لأنك متعبة أو مشغولة). ومع ذلك فينبغي ألا تنظري إلى تنظيف السرير على أنه نوعٌ من العقاب، فلا ينبغي أن تكون لهجة حديثك توبيخية لأن إجبار طفلك على القيام بتنظيف سريره لن يحثه على التغلب على «سلس البول».

قاعدة ثابتة: لا ينبغي الاعتقاد أن طفلك بمفرده سوف يتخلص من تلك المشكلة، فإنه يمكن التغلب عليها بالعلاج ومن المحتمل أن تستمر بدون العلاج، حيث تشير الإحصائيات

إلى أن ١٥٪ فقط من الأطفال الذين يتبولون لا إراديًا في سن الثامنة يمكنهم الشفاء من تلك الحالة خلال عام بدون اللجوء إلى العلاج.

ما لا ينبغي قوله

- «ألا يمكنك التحكم في نفسك؟ لقد أصبحت في التاسعة من عمرك!». إن توبيخ طفلك لن يفيد بل سيؤذي مشاعره وفي مثل حالته هو في غنى عن ذلك فلديه من المشاعر السيئة ما يكفي، لذا فعليك أن تعتذري على الفور إذا وبخته على ذلك كأن تقولي مثلاً: «أنا آسفة جداً. أدرك أن ذلك خارج عن إرادتك ولكني أتمنى أن تشفى من حالتك وأعتقد أنني أفرغت غيظي فيك».
- «لن أقوم بغسل تلك الملاءات كريهة الرائحة، وعليك أن تفعل ذلك». إن استخدامك للهجة انتقادية هو أمرٌ غير لائق، فإنك بذلك تزيدين من إحساس الطفل بالخزي.
- «عليك أن تجرب النوم في منزل أحد أصدقائك فقد تحظى بوقت رائع». لا تحاولي إجبار طفلك على ذلك، فسوف يشعر بالخزي إذا تبول لا إراديًا في منزل صديقه، وعليك بدلاً من ذلك أن تعملي على تدريبه في المنزل أولاً على استخدام منبه التبول.

٦

طفل مستبد أو مسيطر

شاهدت «كارول» ابنتها التي تبلغ من العمر تسعة أعوام تلعب ذات يوم في الخارج بصحبة أصدقائها، فوجدتها تضع يدها في وسطها وتأمرهم بأشياء معينة وبعد ذلك بقليل عادت البنت إلى المنزل.

وقالت: «إنهم لا يريدون أن يلعبوا معي».

لم تندهش «كارول» لذلك؛ لأنها أدركت أن الاستبداد يمكن أن يكون إلى حد ما جزءاً من مزاج الطفل، ولكن الطفل الذي يشعر بالخجل والانطواء قليلاً ما يحاول السيطرة على مجموعته، أما الطفل المنبسط فيمكن أن يكون مستبداً ولكن غالبًا ما يندر أن يكون مفعمًا بالحيوية والأفكار والخطط، إنه لا يهتم كثيراً بتحمل المسؤولية ولكنه يرغب في الزعامة.

أما الطفل الميّال إلى السيطرة فإنه لا يُعد قائداً ولكنه دكتاتورٌ، حيث يريد أن تحدث الأشياء بالطريقة التي يريدها ويعتقد أن طريقته هي بالفعل الطريقة المثلى، وقد يفضل الطفل الميّال إلى السيطرة اللعب مع مَنْ يصغرونه سنًا حتى يسهل عليه التحكم فيهم. الشيء المقلق أن الطفل المستبد يكون في الغالب عرضةً لأن ينبذه أقرانه، ولكي يعوض ذلك النقص فإنه قد يصبح أكثر تسلطًا.

أمور توضع في الاعتبار

◁ إن السلوك المتسلط أو المسيطر من المحتمل أن تعززه أشياء، وأول شيء ينبغي أن ينظر إليه في تلك الحالة هو المنزل، فهل يرجع هذا التسلط إلى ما يسند إلى الطفل من مسؤوليات متعددة؟ إن الأسرة التي يرعاها أحد الوالدين أو التي يكون فيها أحدهما مدمنًا للخمر أو يعاني من اختلال وظيفي تعتمد في الغالب على الأطفال الأكبر سنًا للتخلي عن

بعض جوانب طفولتهم والانضمام إلى عالم البالغين، فعندما يتوقع منهم الأباء أن يقوموا بأداء أعمال منزلية إضافية والاعتناء بإخوتهم الصغار دون أن يصبحوا متسلطين على أقرانهم، فإنَّهم بذلك يتوقعون أمرًا مستحيلاً.

◁ هل يرجع تسلط الطفل إلى كونه خاضعًا لسيطرة كبيرة في المنزل؟ إذا كان الأمر كذلك فربما يكون تسلطه محاولةً لموازنة الأمور عن طريق السيطرة على رفقاء اللعب، وفى تلك الحالة إذا ما غيرّ الإخوة من طريقة معاملتهم له فسوف يتخلص الطفل من تلك السيطرة والتسلط.

◁ هل يرجع هذا التسلط إلى كون الطفل يؤمن بالمثالية في كل شيء؟

وتتمثل أعراض ذلك في سهولة تعرضه للشعور بالإحباط عندما يرتكب أي خطأ، أو الخوف من المخاطرة لتجنب الفشل أو الاستغراق في طقوس قهرية مثل المغالاة في التنظيف أو العد، فربما كان الطفل يعاني من اضطراب الوساوس وينبغي أن يتم عرضه على متخصصٍ كي يفحصه.

ما ينبغي قوله

إن استخدام أسلوب الأمر المباشر للطفل بأن يكفّ عن تسلطه، ويسمح لأصدقائه بأن يكون لهم رأيهم وأساليبهم الخاصة قد لا يجدى طويلاً وسيحتاج إلى تذكيره بذلك كثيراً، وعليك أن تدرك أن نمط التسلط قد تسبب في تأصل السيادة والاعتزاز في ذهن طفلك، وأنه ينبغي عليك أن تمنح طفلك أساليب بديلة لتحقيق تلك الغايات، وقد تحتاج في بادئ الأمر إلى مساعدة طفلك على أن يكون أكثر تحرراً للإفصاح عما بداخله كأن تقول مثلا:

- «لقد لاحظت أنك انزعجت عندما رفض أصدقاؤك الامتثال لأسلوبك، دعنا إذاً نناقش هذا الأمر».
- «كيف يكون شعورك عندما يطلب منك شخصٌ آخر الامتثال لأسلوبه؟».
- «عندما أخبرت جيرمي أنك لن تلعب معه إلا إذا اتبع أوامرك، ما تأثير ذلك على مشاعره في رأيك؟».

- «هل ترغب في اللعب مع شخص يتمسك دائمًا بفرض رأيه؟ كلا. أليس كذلك؟ حسنًا؛ لذلك فأنا أخشى أن يرفض أصدقاؤك أيضًا اللعب معك لأنك دائمًا تتمسك بفرض رأيك».

حاول أن تشترك مع طفلك في وضع خطة مستقبلية للتخلص من تلك العادة السيئة بأن تقوم بتدريبه على التصرف بطريقة أكثر إنصافًا وأقل تسلطًا قبل أن يقوم باللعب مع أصدقائه، وأن تقوم بمكافأته بعبارات الثناء والأحضان الدافئة إذا ما أحسن التصرف مع أصدقائه.

- «لقد شاهدتك عندما وافقت على اقتراح أصدقائك بلعب كرة القدم بدلاً من كرة المراوغة التي تفضلها. لقد كان ذلك رائعًا وأنا فخور بك لأنك سمحت لأصدقائك بأن يمارسوا حقهم في اختيار اللعبة التي يفضلونها».
- « لقد رأيتك تقوم بإجراء قرعة وتلك طريقة منصفة لتحديد من يبدأ اللعب، وقد أحسنت صنعًا لقيامك بذلك».
- «أعتقد أنك تحب أن تكون مسؤولاً عن أصدقائك، لأنك تتحمل عديداً من المهام في البيت، فماذا ترى القيام به لتحظي بوقت أكثر للعب؟». عليك أن تكون مستعداً للتفاوض مع طفلك. إن الأطفال يحتاجون إلى تحمل المسؤولية إلا أنهم أيضًا في حاجة أكثر إلى اللهو والمرح.

ما لا ينبغي قوله

- «لن يحبك أحد لأنك متسلط». أولاً: لا يحدث ذلك في جميع الأحيان، فبعض الأطفال لا يمانع أن يقوده طفل آخر. ثانيا: لا تعطي انطباعًا لطفلك بأن أهم شيء ينبغي عليه فعله هو أن يحظى بحب زملائه، ولكي يحقق ذلك فعليه أن يكون ضعيفًا في قراراته، بل من الأفضل أن تقول: «قد يتجنب من يحبونك اللعب معك إذا لم تمتثل لإرادتهم أحيانًا».

- «كيف كان يومك الدراسي؟ هل حاولت أن تكون أكثر تعاونًا مع أصدقائك؟». من المهم أن تتابع أحوال طفلك عندما تقوم بمساعدته على تقويم سلوكه، لكن هذا السؤال الذي استخدمته يتسم بالغموض فهل تثق بأن طفلك يدرك بالضبط ما تعنيه باستخدام لفظ «التعاون»؟ هذا بالإضافة إلى أن هذا السؤال لا يزودك بما تحتاجه من معلومات، بل عليك أن تكون محدداً كأن تقول مثلاً: «أخبرني كيف حاولت أن تكون أكثر إنصافًا وأقل تسلطًا في التعامل مع أصدقائك اليوم». ينبغي عليك أن تسأل طفلك عن مدى صعوبة أو سهولة ذلك، وقم بالثناء على طفلك إذا لاحظت تحسنًا في سلوكه.



المشاغبون

كان «داني» الذي يبلغ من العمر أحد عشر عامًا متقلب المزاج مكتئبًا خلال الأيام القليلة الماضية، ولما كان من عادته أن يكون مرحًا فقد أحس والداه بأن هناك سببًا ما وراء ذلك الاكتئاب، ولم يتضح الأمر إلا بعد أن بدأ يشتكي من الذهاب إلى المدرسة، وهنا لاحت لوالديه أولى إشارات التعرف على المشكلة. وفي نهاية الأمر أدركا سبب ذلك عندما أخبرهما «داني» بأنه فقد نقوده. لقد كان يتعرض للسطو من جانب طفل أكبر أثناء ذهابه إلى المدرسة، وقد بدأ الأمر بمضايقة بسيطة ثم تطور إلى شجار جذب انتباه الأطفال الآخرين، ثم انتهى الأمر بالاستيلاء على نقود الغذاء من «داني» عنوةً. وقد كان خائفًا ومحرجًا ومثله مثل كثير من الأطفال خاصة في سن ما قبل المراهقة شعر بالحرج من إخبار والديه بذلك.

تشير الإحصائيات المعتدلة إلى أن ٧٥٪ من الأطفال يتعرضون للعنف من قبل زملائهم في بعض الأحيان خلال سنوات الدراسة؛ حيث زاد معدل العنف في المدارس في الوقت الحالي عما كان عليه في الماضي، وقد أجريت مؤخرًا دراسة شملت ثلاثًا وخمسين مدرسة من المدارس الإعدادية تم انتقاؤها عشوائيًا في ولاية «نورث كارولينا» وأوضحت أن ٣٪ من الطلاب يحملون أسلحة نارية، وأن ما يزيد على ١٤٪ يحملون سكينًا أو هراوة، وبالتالي فإن قوانين التعامل مع المشاغبين في حاجة إلى التعديل.

أمور توضع في الاعتبار

◁ إن استخدام العنف في الدفاع عن نفسك أمرٌ محفوف بالمخاطر لانتشار الأسلحة بين الطلاب، لذا فعليك أن تفكر مليًا بتعليم طفلك استخدام يده فقط في الدفاع عن نفسه دون اللجوء إلى الأسلحة، وهناك كثير من المدارس تنتهج سياسة متشددة ضد العنف عمومًا؛ حيث تتم معاقبة الأطفال الذين يحاولون الدفاع عن أنفسهم حتى وإن لم يبدءوا بالشجار.

⊲ من المفيد في هذا الموقف الاتصال هاتفيًا بآباء الأطفال المشاغبين وذلك إذا ما كنت على صلة بهم، فمن المحتمل أن يكون عنف الطفل راجع لحياته الأسرية غير المثالية، كأن يكون ضحية لسلوك غير سوى، أو نشأ في بيئة غير مستقرة أو مفككة.

⊲ حاول دائمًا أن تشرك المدرسة في مشكلة طفلك من خلال عقد لقاء مع مدير المدرسة أو المدرسين أو أي مسؤول بها لتطلعهم على ما حدث، فهم على الأرجح أكثر سلطة ونفوذًا.

⊲ بعض الأطفال يكونون أكثر عرضةً لإيذاء المشاغبين من غيرهم مثل الأطفال الأكثر نحافة أو سريعي البكاء أو الذين يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية المطلوبة «كأن يكونون غير قادرين على بدء حوار مع زملائهم، أو لا يظهرون مشاعر الود أو لا يعاونون زملاءهم إلا في القليل النادر» فمعظم هؤلاء يكونون ضحايا الشغب، لذا ينبغي على الآباء غرس الثقة بداخل أطفالهم؛ لأن ذلك يمكن أن يساعدهم في مثل تلك المواقف الصعبة.

⊲ بعض مظاهر الإيذاء الناتج عن الشغب قد تكون جسدية (كالدفع بعنف والضرب، والتعرض للغير في الطريق) وبعضها لفظي كالسب والشتم، وبعضها غير لفظي (كالتعبيرات البذيئة أو التحديق).

⊲ عليك أن تتابع المشكلة عن طريق سؤال طفلك بعد مرور عدة أسابيع على الحادث عما إذا كانت الأمور تحسنت أم لا، ولا تفترض أن المشكلة قد انتهت تمامًا.

ما ينبغي قوله

إذا شككت بأن طفلك يتعرض للشغب، فأفضل ما يمكنك القيام به هو التصريح لطفلك بملاحظاتك وشكوكك بطريقة مباشرة، فقد يكون ظنك في محله، ثم حاول بعد ذلك أن تبحث عن مزيد من التفاصيل.

- «أعتقد أنك تتعرض للإيذاء من قبل بعض زملائك المشاغبين. إن ذلك يعد أمرًا مزعجًا وقد يحدث لمعظم الأطفال، وهناك أشياء يمكن اتخاذها من شأنها أن تردع هؤلاء المشاغبين».

- «أخبرني بدقة عما حدث ومتى تم ذلك».

إذا أخبرك طفلك عن مشاعره فعليك أن تستخدم أسلوب التعاطف معه؛ فسوف يساعده ذلك في الشعور بأنك تتفهمه وبالتالى يفصح لك عن مزيد من التفاصيل.

- «لقد أصبح الأمر مفزعًا لك أن تلعب في منطقة منعزلة الآن. من المؤكد أن ذلك أمر صعب بالنسبة لكثير من الأطفال».
- «من المؤكد أنك شعرت بالحرج عندما تعرضت للمضايقة أمام زملائك فقد تعرضت لمثل هذا الموقف عندما كنت صغيراً».

قد يشعر طفلٌ أكبر بالحرج من الخوض في تفاصيل ما حدث له، واستخدام أسلوب التعاطف باخباره بأنه يشعر بالحرج من المتحدث قد يجعله يصبح أكثر تحفظًا وتكتمًا، لذا فمن الأفضل استخدام عبارات عامة عندما تحاول التعاطف معه كأن تقول مثلاً:

- «من المؤكد أن ذلك يزعجك للغاية، فلا أحد يحب تحمل مضايقات المشاغبين».
- «إن تعرضك لمضايقات المشاغبين يمكنه بالفعل أن يفسد بهجة يومك».

وفي النهاية عليك أن تستخدم أسلوب التعليم عن طريق تقمص الأدوار مع طفلك، وبتوضيح الأساليب المختلفة التي قد يرد بها على مضايقات المشاغبين. إن تدريب طفلك على استخدام ردود معينة سوف يزيد من ثقته أثناء التعامل مع المشاغبين، فلا توجد صيغ محددة يمكن أن تضمن بها تخلصك من المشاغبين عند قولها، ومع ذلك فقد اتفق الخبراء على أن أنجح الطرق للتخلص من المشاغبين تتضمن القيام بخطوتين هما:

١ - استخدام رد موجز صارم يدل على ثقتك بنفسك مثل: «لست مضطراً أن أتقبل ذلك منك..» أو «لست مضطراً إلى تحمل ذلك» (كرر ذلك عدة مرات).

٢ - الانصراف منتصب القامة مرفوع الرأس.

إذا كان طفلك مرحا أو يتمتع بروح الدعابة، فيمكنه أن يرد بالسخرية من نفسه بعد تعرضه لمضايقات المشاغبين كأن يقول: «إنك محق في ذلك! فأنا شخص «غريب الأطوار».

عـادةً مـا يصل المشـاغبـون إلى الكف عن مـضـايقـاتهم إذا لم يشـعـروا بخـوف من يضايقونهم. ينبغي عليك أيضًا أن تطلب من طفلك محاولة تذكر مَنْ شهد الواقعة ليبلغ مسؤول المدرسة أو يبلغك.

ما لا ينبغي قوله

- «ما عليك إلا أن تتجاهله وسوف ينتهي الأمر». من المستحيل أن تتجاهل مضايقات المشاغبين إلا إذا قضيت وقتك مختبئًا، فأفضل سبيل للتغلب على خوفك هو تعلم الثقة بالنفس.
- «ولكنك طويل وقوي البنية، فكيف تدع أحدًا يدفعك» إن حجم وقوة الجسم أمران قليلا الأهمية بالنسبة لشخصية طفلك، فمن السهل جدًا تخويف الأطفال الأكثر خجلاً أو حساسية، ومن الأفضل أن يتم تدريبهم على استخدام بعض الردود المؤثرة والثناء على سلوكهم.
- «لقد كبرت الآن، لا يمكنني أن أقوم بحل جميع مشاكلك، وإني واثق أنه بوسعك التوصل إلى حل لتلك المشكلة». إن عواقب التعرض لمضايقات المشاغبين يمكن أن تكون وخيمة، فعلى أقل تقدير سوف يشعر الطفل بالمذلة والاحتقار، وعلى أسوأ تقدير سوف يضمر الطفل بداخله مشاعر الاستياء وربما يفكر في التخلص من تلك المشكلة باللجوء إلى العنف. إنّ طفلك بحاجة ماسّة إلى مساعدتك الكاملة في مثل هذا الموقف وإلى مساندة المدرسة للتخلص من مشاعر الإذلال والغضب التي تنتج عن تلك المضايقات.
- «إنه لم يضربك بل تلفظ فقط بألفاظ نابية» أو «إنه لم يسخر منك بل حدّق فيك فقط» لا تحاول التقليل من مدى التخويف الذي قد تسببه بعض أشكال المضايقات غير اللفظية.

٨

الغش

بينما كان كل من «بيلي» و«سام» جالسين أمام التلفاز لممارسة إحدى ألعاب الفيديو المفضلة، كان ب«يلي» يقوم بإيقاف اللعب من آن لآخر - للحظة قبل استئنافه مرة أخرى مما يؤدى إلى تشتت «سام» بما يكفي لمنح بيلي فرصة للاستمرار في اللعب.

وهنا صاح «سام» قائلاً: «كفَّ عن القيام بذلك فإنك تشتت انتباهي».

وأبدى ب«يلي» موافقته على ذلك ولكنه كان يعاود إيقاف اللعب ثانية عندما يوشك «سام» على الفوز.

إن معظم الأطفال قد يحتالون أحيانًا لنيل شيء ما، ورغم أن الآباء يتفهمون ذلك إلا أنهم يعتبرون ذلك أمرًا مزعجًا وشكلاً من أشكال الخداع، مثله كالكذب لا ينبغي أن يشجع الأطفال على التمادي فيه، بالإضافة إلى أن الآباء يدركون تمامًا أنه يجب على الأطفال أن يتصرفوا بطريقة شريفة كي يتسنى لهم كسب ود الآخرين.

أمور توضع في الاعتبار

◁ أحيانا يلجأ الأطفال إلى الغش في اللعب لإغضاب خصمهم فقط ويعتبرونه أحد الأساليب للسخرية من الإخوة، فعلى سبيل المثال قد يرتكب طفل ما غشًا واضحًا ليشاهد أخته الصغرى متبرمة من ذلك، فإذا كان الدافع وراء الغش هو السخرية أو المضايقة فعليك أن تناقش ذلك بدلاً من مناقشة الغش نفسه.

◁ في الغالب يتضاءل الغش في اللعب عندما يكبر الأطفال، وكلما كان ذلك أكثر وضوحًا في الأطفال فوق سن العاشرة، كانت الحاجة أمس للتحرى عن جوانب أخرى في حياة الطفل لمعرفة إن كان هناك ما يؤرق حياته.

ما ينبغي قوله

- ينبغي عليك البدء في التصريح بملاحظتك له، ثم تذكره بأنّ ذلك منهي عنه كأن تقول مثلاً: «لقد رأيتك للتو تبدّل الكروت. إن هذا يعد غشًا. دعنا نتفق أنك لن تقوم بذلك مرةً أخرى».
- «لقد رأيتك تغش مرةً أخرى، وأنا لا أستمتع باللعب عندما تقوم بالغش لذا سأنسحب منه الآن ثم نجرب مرة أخرى فيما بعد».
- ينبغي أن يتم تشجيع أو مدح السلوك القويم من حين لآخر كأن تقول مثلاً: «لقد استغرقنا في تلك اللعبة ما يقرب من خمس عشرة دقيقة، وقد التزمت خلالها بالقواعد، وهذا شيء رائع فأنا أستمتع كثيراً عندما يتم الالتزام بقواعد اللعب».
- «لقد قمت لتوك بإحراز نقطة والتزمت بقواعد اللعب، ومن المؤكد أن ذلك يبدو شيئًا رائعًا عندما تدرك أنك حقّقت شيئًا تفخر به».
- حاول أن تقوم بتعليم طفلك وتشجيعه على استخدام أسلوب التعاطف كأن تقول مثلاً: «هل تدري كيف يشعر صديقك عندما تغش في اللعب».
- «أحيانًا تخرق القواعد من أجل أن تحظى ببهجة الفوز، لكن ذلك يفسد عليك بهجتك».

ما لا ينبغي قوله

- «إنك مخادع، وإذا لم تتخلص من تلك الصفة فلن تحظى بحب أحد على الإطلاق». لا داعي للتنابز بالألقاب لأنه أسلوب انتقادى، وأغلب الظن أنه لن يساعد على تحقيق هدفك، بالإضافة إلى أن طفلك لن يلجأ إلى الغش طوال الوقت، ولذلك فلا يصح تلقيبه بذلك، حاول أن تنتقد سلوك الطفل الخاطئ بدلاً من انتقاد شخصيته.
- «لقد قمنا باللعب دون أن تلجأ إلى الغش!». لا بأس باستخدام تلك العبارة طالما كان قصدك طيبًا وهو أن تثنى على طفلك لأمانته في اللعب، لكن حاول - قدر

الإمكان - أن تثني على الجوانب الإيجابية فيما قام به طفلك مثل (لقد كان أمينًا والتزم بالقواعد أثناء اللعب) بدلاً من الثناء على حقيقة أن طفلك لم يقم بشيء (لم يغش). إنّ تعليم الطفل ألا يقوم بفعل شيء خاطئ لا يتساوى مع تعليمه بديلاً لائقًا.

- عندما تخبر طفلتك بأنها قامت بالغش أثناء اللعب، فمن الطبيعي أنها سوف تنكر ذلك، وعندئذ لا ينبغي عليك أن تقول شيئًا مثل: «إنك كاذبةً! لا تكذبي عليّ!». ففي الوقت الذي قد يزعجك خداعها ينبغي عليك أن تهتم فقط بالمشكلة التي بين يديك (انظر فصل «الكذب»). ومن الأفضل أن تقول بدلاً من ذلك: «لقد رأيتك تقومين بتحريك قطعتي على لوحة اللعب. قد لا تعتقدين أن ذلك غش، ولكني لن ألعب معك إذا استمررت في ذلك».
- عليك أن تلتزم بحديث معتدل ولائق أثناء اللعب عندما تكون في غاية السرور أو الإحباط بسبب نتيجة المباراة، وبأسلوب آخر ينبغي عليك أن تعلّم طفلك التسامح والسيطرة على نفسه أثناء اللعب كأن يقول مثلاً: «لقد خسرت المباراة رغم أنني كنت أود الفوز بها وأدرك أنه كان بإمكاني الغش ولكنني لا أريد الفوز بتلك الطريقة. إذا كنت قد خسرت في تلك المرة، فسوف أحاول بذل مزيدٍ من الجهد كي لا أخسر في المرة القادمة».

٩

الأعمال المنزلية

في لهجة غاضبة صرخ الأب قائلاً: «كم أخبرتك أنه يجب عليك أن تقوم بترتيب حجرتك». لقد كان الأب يشعر بالغضب لأن الأطفال دائمًا يجدون وقتًا كافيًا لاستعمال الكمبيوتر أو زيارة الأصدقاء أو الأنشطة الخارجية لكنهم في الوقت نفسه يتعللون بأنهم لا يجدون وقتًا لتنظيف أو ترتيب متعلقاتهم.

ردَّ «أنتونى» الذي يبلغ من العمر ست سنوات: «لكني قمت بترتيب سريري».

وبلهجة ساخرة ردّ الأب: «حقًا لقد قمت بذلك ولكن يوم الجمعة الماضي».

وبعد أن قاما بتنظيف الحجرة الذي لم يستغرق سوى خمس دقائق، قال الأب: «أرأيت كم كان ذلك سهلاً!، فلماذا إذن تثيرون غضبي كل يوم بشأن المساعدة في أعمال المنزل؟».

فلماذا يحدث ذلك، حقًا؟

أمور توضع في الاعتبار

⊳ يمكن أن تنقسَّم الأعمال المنزلية إلى نوعين: «مهام شخصية» وتشمل كل الأنشطة التي تتعلق بالشخص المذكور مثل ترتيب سريره الخاص وغسل أطباق طعامه، وتنظيف كل شيء بعد استخدامه، و«مهامٌ أسرية» وتشمل كل الأشياء التي تفيد الأسرة جميعها، مثل جزّ العشب وغسل الملابس وكيّها وإطعام الكلب أو تنظيف وتمهيد الطريق الخاص المؤدي للمنزل، ويعد أمرًا رائعًا أن يقوم أطفالك بأداء كلا النوعين خاصة عندما يكبرون.

⊳ قد يكون بعض الآباء مولعين بإصدار الأوامر والنواهي، لذا فهم يكلّفون أبناءهم ببعض المهام المنزلية ويعتبرونهم مسؤولين عن أداء تلك المهام، والبعض الآخر يطلبون من أبنائهم القيام بذلك ويتوقعون من الطفل أن يقدم المساعدة عندما يُطلب منه ذلك، ولكن

بمجرد أن يكبر الأطفال ينبغي عليهم أن يتحملوا مسؤولية القيام ببعض الأعمال المنزلية دون أن يُطلب منهم ذلك.

◁ أوضحت إحدى الدراسات أن المراهقين الذين يقومون بأداء مهام أسرية غالبًا ما يظهرون تعاونًا ونفعًا في المواقف المختلفة، وأن اقتصار الطفل على تنظيف أغراضه الشخصية فقط قد لا يعلّمه أن يكون متعاونًا مع الآخرين عندما يكبر.

◁ يتساوى الأولاد والبنات في المهام الشخصية التي يقومون بها، بينما تقوم البنات بإنجاز مهام أسرية أكثر من البنين.

◁ عندما لا يتم إنجاز الأعمال المنزلية عادة ما يكون الآباء مضطرين إلى فرض قواعد أكثر صرامة مع الأطفال.

ما ينبغي قوله

- ينبغي عليك أن تستخدم أسلوب **التصريح** بدقة عما تريد القيام به والشخص الذي سيقوم بأدائه والوقت الذي يتم فيه ذلك كأن تقول مثلاً: «قبل أن نغادر في تمام الثانية أريد منك أن تلتقط كل ما على أرض غرفة المعيشة، ثم قم - من فضلك - برمي الأشياء المكسورة».
- «أريد منك يا توني أن تقوم بكنس أوراق الشجر من الجراج. يمكنك القيام بذلك بعد الانتهاء من إفطارك خلال عشر دقائق».
- لست بحاجة إلى استخدام أسلوب التهديد بالعقاب ولكن يمكن أن تكون هناك نتائج طبيعية تعمل لصالحك كأن تقول مثلاً: «إذا لم تنته من ذلك بحلول الثانية تمامًا فلن تذهب إلى الحفلة، والأمر في ذلك مرده إليك».
- «إذا لم يتم الانتهاء من ذلك بحلول التاسعة الليلة، فستكون مضطرًا إلى ترك ما تفعله حينئذ لتتمكن من إنهائه».
- «لقد طلبت منك أن تضع أوراقك في مكانها، وتعلق ملابسك ولكنك لم تقم

بذلك، وإذا لم يتم ذلك في غضون خمس دقائق فسوف يغلق الكمبيوتر وسيظل مغلقًا إلى أن تنتهي من تلك المهام».

- حاول أن تستخدم أسلوب التفاوض مع طفلك بمنحه اختيارات مناسبة لسنّه، كأن تقول مثلاً: «تومي إن الكلب بحاجة إلى التدريب والتنظيف، بالإضافة إلى تجميع أوراق الشجر وتنظيف «الميازيب» فأى تلك الأشياء تريد القيام به اليوم؟».
- «أريدك أن تواظب على القيام ببعض الأعمال المنزلية فأيها ستختار للقيام به إذا أتيحت لك فرصة الاختيار؟».
- حاول أن تتعاطف مع طفلك إذا ما أبدى سخطه كأن تقول مثلاً: «أدرك أنك لا تجد متعةً في اضطرارك إلى ارتداء حذاء واق للساق لإخراج القمامة، وأشكرك على ذلك».
- ينبغي عليك أن تشجع طفلك على الإقدام على السلوك المسؤول كأن تقول مثلاً: «لقد كنت لي خير عونٍ عندما قمت بأعمالك المنزلية وإني ممتنٌ لذلك».

ما لا ينبغي قوله

- تجنب توجيه الأوامر الغامضة لطفلك كأن تقول مثلاً: «قم بتنظيف حجرتك» أو «قم بترتيب المطبخ» أو «قم بتنظيف منضدة المطبخ» طبقًا لمقاييس مَنْ؟ فقد يكون مفهوم طفلك لنظافة الحجرة مختلفًا عن مفهومك لنظافتها.
- «لكم طلبت منك أن. . . . . ». إذا تحدثت إلى طفلك بتلك الطريقة، فإن ذلك يعد إشارة قوية بأنك في حاجة إلى فرض أوامرك بطريقة أكثر صرامة. فربما تكون قد سمحت لطفلك بالتباطؤ في الماضي دون معاقبته، لذا ينبغي عليك أن تمنح طفلك وقتًا محدداً للانتهاء مما طلبته منه مع الالتزام بتلك المهلة.
- «أخادمك أنا؟». فأى من الأباء لم ينتابه هذا الشعور؟ حاول أن توضح لطفلك توقعاتك لما ينبغي عليه القيام به، ووقت الانتهاء من ذلك وعليك بعد ذلك الالتزام في هدوء - بتلك التوقعات، لكن بحزم.

- «إذا لم تقم بأعمالك المنزلية فلن تحظى بحفل عيد ميلادك». فإذا أثمر هذا الأسلوب مع طفلك فاعلم أنه قد اكتشف أنك بدأت تفقد صبرك، وأفضل ما في هذا الأسلوب أن النتائج عادة ما تتحدث بالنيابة عنك، ولن تضطر إلى الصراخ في وجه طفلك أو الشعور بالغضب، وعليك أيضًا ألا تهدد طفلك بأشياء ثم تتراجع عن الالتزام بها؛ لأن ذلك لن يؤدي إلا إلى فقدان هيبتك.

١٠

بدء حوار مع طفلك

لقد كان الجو ممطراً والشوارع مزدحمة عندما كان كل من «إد» وابنه «راي» في طريق عودتهما إلى المنزل.

وهنا بدأ «إد» الحديث قائلاً: «إنها بعض تقلبات الجو، أليس كذلك يا راي؟».

«أجل يا أبي»

«ماذا قلت؟»

«قلت: نعم»

«حقًا» وهنا استمر «إد» في القيادة واعيًا بافتقاد ابنه للرغبة الحقيقية في الحوار، ولم يكن ذلك بسبب انعدام المحاولة ولكن لأنه كان يميل إلى التكتم بشأن كثير من الأشياء ولم يكن ذلك يحدث طوال الوقت ولكن معظمه.

هل انتهيت من أداء واجبك المنزلي يا «راي»؟

كان «راي» مستغرقًا في النظر عبر النافذة ولم ينبس بكلمة.

«راي، هل سمعت ما قلته حالاً؟ هل انتهيت من القيام بواجبك المنزلي؟»

«نعم»

«متى؟»

«بعد ظهر اليوم»

«في أي مادة كان واجبك؟»

«اللغة الإنجليزية».

وهنا أدرك «إد» أنه بصدد أمر صعبٍ، ولذلك قرر ألا يوجه إلى طفله المزيد من الأسئلة حتى وصلا إلى المنزل.

بعض الأطفال لا يميلون إلى محادثة الآخرين، وإليك بعض النصائح التي قد تساعدهم على التخلص من ذلك.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ أحيانًا لا يتحدث الأطفال كثيراً مع آبائهم، لأنهم يدركون بالفعل ما سيقوله الآباء، إذا كان طفلك مضطربًا أو محبطًا من شيء ما فهل سترد بإجابه رائعة شائقة؟ أو ستحاول أن تحل المشكلة؟ أو ستقول له لا تقلق؟ أو ستقول شيئًا مثل «إن هذا ما يحدث عادةً عندما لا تتبع الأوامر؟». إذا كانت إجاباتك قد أعدت مسبقًا، فهذا يعنى أنك لا تهتم حقًا بالإصغاء إلى طفلك.

⊲ يميل الأولاد في مرحلة المراهقة وما قبلها إلى التفكير مليًا في الأشياء قبل مناقشتها، ولكن ما يبدو صعبًا عليهم هو بذل الجهد للتعامل مع أمور تخصهم، وفي الوقت الذي قد يعد ذلك إحد ى نقاط القوة إلا أن الأمريكيين أكثر حدةً بالنسبة للأولاد الذين يعانون من انشغال آبائهم سواءً من الناحية الجسدية أو النفسية (بسبب الإفراط في العمل أو الطلاق أو. . . .) فلا يريد هؤلاء الأولاد مناقشة بعض الأشياء مع أمهاتهم ولذلك لا يجدون أحداً آخر يلجأون إليه للنصيحة.

⊲ عندما تحاول إغراء طفلك الهادئ على التحدث بحرية فحاول أن تفعل شيئًا مختلفًا كالتحدث عن شيء جديد أو مثير أوتغيير أسلوبك في الحوار (استخدم مثلاً إرشادات الطرق الست للتحدث مع أطفالنا، أو تغيير المكان (فإن الأطفال الذين يحجمون عن التصريح بمشاعرهم في السيارة أو منزل الأسرة قد يفعلون ذلك في مطعم أو نزهة ونحو ذلك.

⊲ لا تحاول أن تجعل طفلك يصرح بما في داخله عندما يكون مشغولاً بفعل شيء آخر، فقد يرسل أحدكما إشارة في الوقت الذي يكون فيه الطرف الآخر غير مستعدٍ للإصغاء إليه.

⊲ إذا تحدثت إلى طفلك فقط في الوقت الذي تشعر فيه بالرغبة في التحدث، فلا تندهش إذا ما قلت المحادثات بينكما أو بدت غير مرضية.

ماينبغي قوله

- قم بتوجيه أسئلة لا يمكن الإجابة عليها بكلمة أو كلمتين كأن تقول مثلا : «ما الأسئلة التي تضمنها امتحان مادة التاريخ اليوم؟» .
- عندما يقوم طفلك المتحفظ في حديثه بسؤالك أو إخبارك بشيء ما ، فحاول أن ترد بتعليقات تتطلب مزيداً من المناقشة بدلاً من إغلاق باب الحوار ، وفي الغالب فإن أنسب ردّ يمكنك القيام به هو الرد الذي تُظهر فيه تعاطفك أو يعكس مشاعر طفلك تجاه شيء ما .

«لا أستطيع الانتظار حتى يوم السبت»

«حقًا ، أنك مهتم للغاية بركوب البحر» .

«أجل يا أبي»

«إذا اضطررت لإقناع شخصٍ ما بالذهاب لركوب البحر فماذا ستكون الأسباب التي تحاول إقناعه بها؟» .

- اطلب من طفلك أن يعلمك شيئًا ما تعلم أنه يهتم به ويفضله كأن تقول مثلاً : «أخبرني بالمزيد عن التمرين الذي يستخدمه مدرسك في حصة التمثيل ، فقد أردت دائمًا أن أتعلم المزيد عن التمثيل» .
- إذا كانت طفلتك مكتئبة أو تشعر بانتقاد ذاتي فلا تحاول تحدى آرائها على الفور لأنها قد تعتقد حينئذ أنك لا تفهمها ، بل عليك أن تتعاطف معها أولاً كأن تقول مثلاً : «لقد قمت باستخدام المكياج اليوم ولم يلق ذلك إعجابًا من أصدقائك . إنك تحاولين إخبارى بأنك قبيحة . إن ذلك التعليق سوف يفتح على الأرجح باب الحوار ، أما إخبارك إياها بأنها جميلة فقد يشعرك بتحسن ولكنها قد لا تريد سماع ذلك الآن .
- «التزم الهدوء في المحادثة وأثناء التعامل مع مشكلتك واطلب المساعدة من طفلك : «أتدري ، أحيانًا أريد بدء حوار معك ولكني لا أدري كيف يمكنني الاستمرار في ذلك . هل يمكنك مساعدتي بتقديم بعض الموضوعات؟» .

- قم بالثناء على مصارحة طفلك عما بداخله كأن تقول: «لقد أعجبتني عندما أمكنك التحدث عن تلك الأشياء، فكل ما يحدث لك خلال حياتك يعني لي الكثير».
- تحدث عن شيء يثير مشاعرك فقد ينتقل حماسك إلى طفلك ويجعله يريد أن يعرف المزيد عن ذلك مثل: «ألا تعتقد أنه أمر رائع أن نقوم ببناء غرفة إضافية بالمنزل؟ فقد أردت دائمًا أن تكون لدينا غرفة مشمسة».
- إذا حاولت أن ترد بشكل فعال على أحد تعليقات طفلتك ولكن تعبيرات وجهها أوحت إليك بأنك أسأت فهمها، فحاول أن تجعلها تدرك أنك أردت حقًا أن تتفهم ما قالته، كأن تقول: «إن ما تخبرينني به يبدو أنه شيء هام ولكني لا أعتقد أنني فهمته فساعديني على فهمه. هل أزعجك شيءٌ مما قلته؟».
- عندما يلازمك الشعور بالإحباط لأن طفلك لا يتحدث معك كثيرًا، فلا بأس بأن تسأله عما إذا كنت قد أخطأت بقول شيء ما ولا مانع من التواضع مع طفلك فإنه لن يضر بل قد يفيد في التخلص من مشكلة طفلك: «في كل مرة أحاول فيها التحدث معك أخطئ بقول شيء ما، فهل يمكنك مساعدتي على التخلص من تلك المشكلة؟ وما الذي قلته وأزعجك؟».

ما لا ينبغي قوله

- «ما ظنك بي؟ ألا تحترمني؟ لماذا لا تتحدث معي؟». قد يجدي هذا القول مع طفلك إذا كان طفلك يستمتع بما لديك من روح الدعابة، أما إذا قيل بلهجة غاضبة فلن يفيد في هذا الموقف.
- «أكره أن أحاول انتزاع الكلمات من فمك». هذا أسلوب قاس وتصاحبه لهجة توحي باتهام طفلك، وإذا أحس الأطفال بالاتهام أو الانتقاد من قبل آبائهم فسوف ينسحبون لا محالة من الحوار إلا إذا اضطروا للاستمرار فيه، بل عليك أن تستخدم أسلوبًا أكثر لينًا مع طفلك كأن تقول مثلاً: «إنه ليعني الكثير لي أن نتحادث معًا وأشعر بالقلق عندما ترد بإجابات قصيرة».

- «لمَ لا تكون مثل أختك؟» . إنك بذلك تكون قد عقدت المشكلة وعلى الأرجح أنه سيقلل من الحديث معك .
- «هل ارتكبت خطأً ما؟ هل ذلك هو سبب امتناعك عن التحدث كثيراً؟» . لا تحاول أن تجعله يشعر بالارتباك أو الخجل .

١١

التلكؤ وإهدار الوقت

«ليزي لقد كان من المفترض أن نرحل منذ خمس دقائق مضت . أين حذاؤك؟» .

«بحثت عنه فلم أجده» .

«إذًا فلم تشاهدين التليفزيون في حين إنه كان من المفترض أ ن تبحثي عن حذائك؟ ستتأخرين بذلك عن درس الباليه» .

وبعد دقائق معدودة عثرت ليزي على حذائها ، إلا أنها لم تكن متهيئة بعد للانصراف . فلقد كان عليها في البداية أن تمشط شعرها ثم تدخل الحمام ، ثم . . .

ولقد عاتبتها أمها أثناء ركوبهما السيارة قائلة «عليك ياليزي أن تصبحي منظمة من الآن فصاعداً . لقد سئمت تضييع الوقت حتى اللحظات الأخيرة» .

حقًا إنه لأمر مرهق ومتعب إلا أنه سيحدث مراراً وتكراراً . إن أم ليزي ترتكب خطئين رئيسيين عندما تحاول أن تجعل من ابنتها طفلة منظمة في الصباح .

١ - لقد كانت الكلمات التي تستخدمها غير مؤثرة ، إلا أنها كانت تصرّ على استخدامها .

٢ - إن النتيجة الوحيدة لمضيعة الوقت هذه هي أن تتحمل «ليزي» والديها الغاضبين ، وإن أي طفل يمكنه التحكم في هذا الأمر .

أمور توضع في الاعتبار

◁ قد يكون الإرهاق الزائد سببًا في تبديد الأطفال للوقت في الصباح . إن الإطفال لا يحتاجون إلى ثماني ساعات فقط للنوم في اليوم الواحد وإنما يحتاجون عشراً إلى اثنتى عشرة ساعة ، وإن عادات النوم السيئة لتبعث على الخمول والكسل في الصباح .

◁ إن طريقة تعليم طفل كيف يصبح أكثر تنظيمًا وكيف يكون منضبطًا يجب أن تتغير تبعًا لكل موقف على حده ، فالطفل الذي لا يتلكأ قبل المدرسة إنما يتلكأ قبل ميعاد نومه أو حينما يتأهب لممارسة نشاط خارج الدراسة كحصص تعلم الكاراتيه .

◁ إذا ما استيقظ الطفل في الصباح ليشاهد «عالم والت ديزني» فإنه لن يتلكأ ولن يضيع الوقت، فلديه ما يحفزه لكي يكون جاهزاً في الوقت المناسب، ولا يجد الأطفال دائمًا ما يحفزهم على أن يسارعوا للذهاب إلى المدرسة أو للتسوق. إن مكافأة السلوك الانضباطي الذي يلتزم صاحبه بالمواعيد في صورة أشياء يمكن استبدالها بأمور طيبة تحفز الطفل على الالتزام (مثل منح الطفل وقتًا زائدًا للعب). إن الثناء أمر ضروري وأشد تأثيراً من المكافأة الملموسة.

ما ينبغي قوله

- فلتسمح بالأنشطة التي تقدمها كمكافأة في الصباح بعد أن ينضبط سلوك ابنك (مثل تناول الإفطار، مشاهدة التليفزيون) بأن تقول له «سأكون سعيداً بأن أقدم لك طعام الإفطار بعد أن ترتدي حذاءك وتضع كل كتبك في حقيبتك».
- «أمامك دقيقتان لكي تكف عن كل شيء تفعله وتتأهب للانصراف».
- الثناء على السلوك الحسن. «لقد ارتديت ملابسك قبل أن تنزل لتناول إفطارك وهذا شيء حسن، كما أنه يتيح لك وقتًا للاسترخاء قبل الذهاب للمدرسة».
- «أريدك فوراً أن تفعل كذا (وتُسَمِّي السلوك الذي تريد). أتود الاستفسار عن شيء ما؟».
- «استغرق ما شئت من وقت، لكن إذا لم تلحق بحافلة المدرسة فسوف تدفع لي ثم البنزين حتى أقوم بتوصيلك أو سوف تنظف الحمام أو تقوم بأداء أي عمل منزلي يتم الاتفاق عليه مسبقًا». وبهذه الطريقة فلن تلجأ إلى الصراخ في وجه طفلك مطالبًا إياه أن يسرع وسوف تكون النتائج مرضية.

ما لا ينبغي قوله

- لا تقل «ارتد حذاءك» وأنت تقصد بها «توقف عن كل شيء وارتد حذاءك في الحال» فإنك إذا ما طلبت من طفلك أن يفعل شيئًا ثم كررت نفس الشيء بعدها بعشر دقائق فإن ابنك عادة ما سيرد عليك قائلاً «لقد كنت على وشك أن أفعل ذلك» وسوف تكون مخطئًا إذا ما أردت أن يتم هذا العمل بهذه الطريقة.

- «لم لا تكون مستعداً حينما يحين وقت الانصراف؟» وببساطة فذلك لأن هذا الأمر لا يعنيه ولا يشكل له أهمية، وسيكون من الأفضل أن تسأل نفسك كيف يمكنك التحدث مع الأطفال بشكل أكثر وضوحاً وأن تنفذ ما تريد بهدوء ولكن بحزم أيضاً.
- «هل عليّ أن أتشاجر معك كل يوم حتى تصبح منظماً؟». إذا ما سألت هذا السؤال فإن الإجابة ستكون «نعم». لقد تَعَلَّم الأطفال فن إدراك اللحظات التي يمكنهم فيها تجاهل ماتريده منهم واللحظات التي ينبغي عليهم فيها أن يطيعوك، فلقد تعلموا ألا يطيعوا أوامرك ويأخذوا كلامك على محمل الجد حتى تستشيط غضباً، ولذا فعليك أن تخاطبهم بوضوح وهدوء وبحزم أيضاً، وعليك أن تهيئ لهم المناخ الذي يبعثهم على الالتزام ولتكافئهم إذا ما انضبطوا ولتدعهم يتحملون النتائج الطبيعية إذا ما تأخروا ولم يلتزموا.
- فلتعلمهم درساً في موقف تكون فيه غير منظم، حيث تقول: «أرأيتم؟ عليّ أن أدفع غرامة تأخير لأنني لم أسدد هذه الفاتورة في ميعادها، فلقد كانت مختفية تحت هذه الأوراق المتراكمة، ولو كنت منظماً لما حدث كل ذلك».

حديث عابر

في دراسة أجريت بمعهد «رودز بممفيس» توصل الباحثون إلى أن الأطفال الذين يتسمون بالتسويف والمماطلة هم في الغالب أبناء لآباء مماطلين غير منظمين، فلقد كان هؤلاء الآباء مما طلين حينما كانوا صغاراً، فإذا ما كان ابنك بطيئاً متثاقلاً حينما يستدعي الأمر التنظيم والانضباط، فإن عليك أولاً أن تصلح العيوب بداخلك. هل تتأخر عليهم أحيانا عند ذهابك لإحضارهم من المدرسة؟ هل توقع لهم على الأوراق الخاصة بهم وأيضاً على تقاريرهم المدرسية في اللحظات الأخيرة؟ هل يسمعك الأطفال وأنت تشتكي من فواتير متأخرة عليك؟ هل تعد بأن تفعل شيئاً ثم تقول بعد ذلك «لقد كنت مشغولاً جداً. لم يكن لدى وقت» أو «لقد نسيت؟».

إن التفاحة لا تسقط بعيداً عن الشجرة حينما تنضج، فلا يمكن جنيها.



وفاة أحد كبار العائلة

لقد عادت ماريان وأطفالها لتوّهم إلى الشارع الذى يسكنون فيه حيث دق جرس هاتفها الجوال، ولقد توقعت أن تكون هذه المكالمة من أمها حيث كانت تتصل بها مرتين كل يوم طيلة الأسبوع الماضي منذ أن مرض آدم زوج ماريان وتم نقله إلى المستشفى ليعُالَج من السرطان، ولقد كانت ماريان وأطفالها في زيارة لتوهم لآدم الذي كان يبدو في حالة سيئة إلا أنه تهلل بشْرًا لمّا رأى زوجته وأولاده، فقد كانوا يزمعون الذهاب إليه في نهاية اليوم بعد انتهاء مباراة كَرة القدم التي سيشترك فيها ابنهما الأكبر سكوت حيث كان الفوز بهذه المباراة سيصعد بفريقه إلى قمة الجدول. لقد كان سكوت محبًا لكرة القدم وكان والداه يريدان أن تسير حياته بطريقة روتينية مألوفة قدر الإمكان على الرغم مما أَلَمَّ بوالده.

ورَدَّت ماريان على المكالمة مبتسمةً قائلة: «أهلاً يا أمي، لقد كان بإمكانك أن تتركي لي رسالة على آلة الرد، وكنت سأتصل بك فور عودتي».

إلا أن المكالمة لم تكن من أمها، بل من المستشفى، وفجأة توقفت ماريان بسيارتها بعد منزلين من الممر الخاص بمنزلها محاولة أن تتدبَّر فحوى الرسالة. لقد مات آدم فجأة بعد أقل من عشر دقائق من زيارتها له.

وهنا صاح سكوت مندهشًا «ما الذي حدث يا أماه؟».

استدارت ماريان ناظرةً إلى ابنها بينما كان الطفلان الآخران صامتين يَتَرقَّبَان في المقعد الخلفي. لقد كان عليها أن تخبرهما، ولكن كيف؟ هل ستبقى حال الأسرة مثلما كانت عليه من قبل؟.

أمور توضع في الاعتبار

- إن بعض الأطفال بين سن الخامسة والسابعة لا يدركون المعنى الحقيقي للموت، ولذا فهم في حاجة إلى من يخبرهم بأنه إذا مات أحدٌ ممن يحبون فإنه لن يعود مرة أخرى.

◃ إن الأطفال يأخذون طريقة التعبير عن حزنهم ممَّن يكبرونهم ويقومون برعايتهم، فإذا لم يظهر الكبار مشاعرهم ولم يعبروا عن حزنهم فسيتعلم الأطفال أنه غير مسموح لهم أن يظهروا مشاعرهم أو أن يطرحوا أسئلة في هذا الصدد، ولذا فعليهم أن يحزنوا وَحْدهم كلٌ حَسْب طريقته.

◃ عليك أن تتوقع أن الأطفال قد يتأثرون نفسيًا أو ينعزلون عاطفيًا إذا ما كان هذا المتوفى شديد القُرب منهم أو يمثل أهمية لهم؛ فقد يصبحون أكثر جدلاً وأقل اهتمامًا بواجباتهم المدرسية أو ينعزلون ويبتعدون عن ممارسة الأنشطة المحببة إليهم.

◃ إذا كانت الوفاة مفاجئة أو كانت تتسم بالعنف فقد يعاني الأطفال من الكوابيس أو من الضغوط النفسية الكبيرة.

◃ قد تكون الطقوس الجنائزية مهمة في التئام هذه الجراح النفسية، فإن التلاوة وإلقاء النظرة الأخيرة وموكب الجنازة لتساعد جميعها في إرساء حقيقة أن هذا الشخص المتوفى لن يعود مرة أخرى، كما أنها تساعد الأفراد على أن يستمروا في حياتهم.

◃ الاستغراق في الذكريات. فلتشاهد الصور الفوتوغرافية وشرائط الفيديو وعلى الرغم من أن ذلك يعد مؤلمًا في البداية إلا أنه يكون عاملاً مساعدًا في التئام الجروح النفسية وسيكون بمثابة الذكريات السعيدة التي تثلج صدرك وتزيل مرارة الفراق والرحيل، وقد يفقد الأطفال كثيرًا شخصًا ممن يحبون ولكن بمرور الوقت فإنهم يضحكون حينما يتذكرونه بدلاً من أن يبكوا.

◃ يُجْمِع الخبراء على أنه لا توجد مدة زمنية محددة أو طبيعية للحزن والحداد، حتى وإن بدا الطفل في حالة حزن دائمة إلا أن هناك لحظات كثيرة من الحزن الجارف خاصة أثناء العام الأول، وإن هناك أحداثًا قد تُجَدِّد نار الحزن مثل العطلات الأسبوعية وأعياد الميلاد وغيرها من الاحتفالات العائلية الخاصة.

ما ينبغي قوله

- فلتكن مباشراً ولكن مع الرقة واللطف ولتجعل كلماتك تنبيء أن رد فعل طفلك يهمك كأن تقول: «إنني أحمل لك أخباراً بالغة السوء. لقد مات والدك هذا الصباح».
- إذا كانت هناك أسئلة عند الأطفال فلتُجبْهم عليها بصراحة ووضوح، وإذا كانت هناك تفاصيل مرعبة مُرَوِّعة فإنه يتم تَجاهلها، كأن تقول «أتذكر أنه قد أجريت لجدك جراحة في القلب؟ لقد أصيب بعدوى الالتهاب الرئوي، وعادة ما يتم الشفاء منها إلا أن جدك كان شديد الضعف ولم يُفلح معه العلاج ففارق الحياة».
- قد يقلق الأطفال على حياتك ومن المحتمل أن يقلقوا على حياتهم أيضًا، فإذا ما سألك طفل هل سيموت وأنك أيضًا ستموت يومًا ما فلا بأس أن تؤكد له أنك وهو أيضًا ستعيشان طويلاً، فتقول «كل نفس ذائقة الموت، ولكن معظم الناس يعيشون لسنٍّ متقدمة، وفي الوقت الذي سأموت فيه ستكون بالغًا تعيش في منزلك الخاص مَعَ أطفالك».
- بعض الأطفال يُفْرِطون في الاهتمام بوالديهم والقلق عليهم، فقد يقلقون إذا ما أصبت بنزلة برد أو إذا كنت تقود سيارتك في ظل ظروف جوية سيئة، وعليك أن تعلق على سلوكهم هذا بعبارات تدل على الامتنان والود ثم لتُؤَكِّدْ لهم أنك تعتني بنفسك جيداً، كأن تقول أم لطفلتها «يبدو عليك القلق من أنني قد أموت مثلما رحل والدك، وتلك أفكار مُرَوِّعة، ولكن أنت وإخوتك أهم شيء في حياتي ولذا فإنني أود أن أخبركم بأنني أولي نفسي وصحتي عناية فائقة وأربط حزام الأمان دائمًا أثناء قيادتي للسيارة، كما أنني أقود بحذر بالغ».
- لتؤكد لهم ذلك حيث تذكُرُهم أوقاتا انتابهم القلق فيها عليك ثم سارت الأمور على ما يرام قائلاً: «أتذكرون كيف كان قلقكم عَلَيّ حينما تعاطيتُ مضاداً حيويًا لما كنت أعاني منه من التهاب في الشُعَب الهوائية؟ ولكن كان كل شيء على مايرام. ألم يكن الأمر كذلك؟».

- فَلْتَقُم بالتعليق عندما تكون على علم بأن طفلك يشعر بالحزن إلا أنه لا يَذْكُرُ لك شيئًا كأن يقول «ها نحن نتناول عشاءنا وليست أمي معنا» فتقول «وإنني أفتقدها أيضًا».
- عليك تعزيز أي معتقدات دينية لأنها تُشْعِر بكثير من الراحة كأن تقول: «إنني أعرف أن والدتك مع الله، وإنني على يقين بأنها ترانا الآن، إلا أنها لا تستطيع التحدث إلينا، وفي كل مرة تدعولها فإنها تسمع دعاءك. لقد ماتت إلا أنها مازالت تحبك».
- إن معظم الأطفال قادرون على حضور جنازة أو الترتيبات الجنائزية، وتستشعر مقدرتهم على ذلك منهم أنفسهم، فإذا ما كانت تُروِّعُهم فكرة رؤية شخص ميت فلتخبرهم بأن معظم من يحضرون الجنائز من البالغين وليس من الضروري بالنسبة لهم أن يحضروا، وقد يكون من المفيد بالنسبة لهم أن يحضروا الترتيبات الجنائزية، ولتقم بتلاوة الأدعية معهم أو بكتابة خطاب صغير للميت ثم دفنه بعد ذلك أو إطلاق بالونات في السماء ترحمًا على روح الميت.
- إذا كان طفلك سيحضر حفل تأبين فعليك أن توضح له ما الذي سيراه كأن تقول أم لطفلها «سترى والدك راقدًا وقد طوى ذراعاه على بعضهما البعض، وقد لا يبدو والدك مثلما عهدته من قبل، حيث إن هناك القليل من التغيرات التي تطرأ علينا عند وفاتنا، وسينحني كل فرد على أبيك داعيًا له، وإذا كنت تريد فعل ذلك فلا حرج عليك أو بإمكانك أن تدعو له وأنت واقف مكانك» وعليك أن توضح له كم تستغرق مراسم الجنازة من الوقت.
- إذا ما رآك طفلك تبكي أو مهمومًا ولو بعد شهور من الوفاة فلا تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام وأنه لا شيء يحزنك، وإنما قل له «لقد مَرَّ بخاطري هاتف جدتك فحزنت لذلك أشد الحزن، لكم أفتقدها!».

ما لا ينبغي قوله

- «إنني أعلم مـــا تشـــعـــر به، ولكن أمك تود منك ألا تحـــزن (أو أن تتناول عشاءك. . .)». إن أي تعليق يُشعر الطفل بأنه مخطئ في مشاعره وأحاسيسه يصيب هذا الطفل على الأقل بالحيرة والارتباك، وعلى أسوأ الفروض فقد يَشْعر بالذنب لأنه لم يتصرف بالطريقة التي يريدها قريبه المتوفى، ومن الأفضل أن تقول «إن أمك تدرك أنك حزين الآن كما أنها تدرك أنك غير جائع، وأنا كذلك، وبالإضافة إلى ذلك فإنني على ثقة من أن أمك تتطلع إلى اليوم الذي ينزوي فيه شعورك بالحزن وتزداد سعادتك ولكنها تعلم أن هذا يحتاج إلى مزيد من الوقت».
- «لقد ذهب جدك في رحلة جميلة ما من أحد إلا وسيخرج إليها يومًا ما». «إن جدتك ستنام للأبد». إن الأطفال الذين لم يبلغوا الثامنة أو التاسعة من عمرهم يحملون الكلام على محمل حرفي ولا يتفهمون معانيه، وقد يشعر الطفل بالحيرة والارتباك إذا ما استُخْدِمَت معه كلماتٌ غير كلمة «مَيت» أو «مات» فمن المحتمل أن يَرْهَب الطفل الخروجَ في أي رحلة أو أن يخشى اللحظة التي يذهب فيها لفراشه ليخلد إلى النوم.
- «لقد ماتت جدتك بعد أن نُقلَت إلى المستشفى». «لقد ماتت جدتك إثر تَعرُّضها لحادث» فأحيانًا يذهب الأَطفال إلى المستشفى كما أن كل الأطفال يتعرضون للحوادث، فعليك ألا تطبع في ذهنه أن الموت غالبًا ما يتبع هذه الحوادث، وبدلاً من ذلك عليك أن تخبره أن الحادث كان مُروعًا وأن تخبره بأن الحوادث أو العلاج بالمستشفى لا يُستتبع بالموت غالبًا.
- «لقد كانت جدتك مريضة. . . .» فالأطفال يمرضون أيضًا، فلتخبرهم بأن جدتهم قد تفاقم مرضها ولم يُفلح معها علاج حيث كانت في حالة صحية متدهورة.
- «لا تقلق فلن أموت أبدًا» ولكن إنْ قُلْت له ذلك فكيف تفسرين موت والده؟ من الأفضل أن تقولي إنك لن تموتي إلا بعدَ عمر طويل، وإذا ما سألك طفلك عما

سيحدث له إذا ما فارقت أنت ووالده الحياة فلتخبريه بأنك قد أعددت من يتعهده بالرعاية، وعليك أن تخبريه في الوقت ذاته بأن هذا لن يحدث.

- «لقد مرَّ عامان على وفاة جدك وانطوى الحزن عن الجميع فلم لا تزال حزينًا؟». إن أفضل طريقة لنسيان شيء هي أن تتذكر هذا الشيء، وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو متناقضًا إلا أن الناس تزداد قدرتهم على أن يفيقوا من النكبات التي تلم بهم عندما يشعرون بالحرية في أن يتذكروا عزيزًا عليهم قد فارق الحياة وأن يحزنوا عليه، وإذا ما فاجأك طفلك بحالة من الحزن أكثر مما تتوقع فلتتحدث إليه برفق ولين حتى تعرف السبب، فمن المحتمل أن يكون قريب لأحد أصدقائه قد توفي مما استحضر إلى ذاكرته وفاة قريبه هو، وقد يكون هناك العديد من الأسباب، وبدلاً من أن تنهاه عن الحزن فمن الأفضل أن تقول «إنه لأمر طبيعي أن تشعر بالحزن في لحظات كهذه ولكن قل لي بالتحديد ما الذي كنت تفكر فيه حتى شعرت بالحزن؟».

إن التئام الجروح النفسية بعد وفاة عزيز عليك ليستغرق بعضًا من الوقت وإن الأطفال الذين يفقدون والديهم لَيُرْزَقون بمن يتعهد رعايتهم ويشد أزرهم ويوفِّر لهم احتياجاتهم ويبُثّ فيهم الراحة والأمان والرغبة في الإصغاء للنصائح في كل وقت.

١٣

وفاة طفل في العائلة

تعد وفاة طفل أمراً مفجعًا للكبار في العائلة كما أنه أمرٌ مرعب ومروِّع للإخوة والأخوات الذين مازالوا على قيد الحياة لأنهم ليسوا ببعيدين عن الموت وذلك ببساطة لأنهم مازالوا صغاراً، كما أن هذا الطفل المتوفى قد يكون رفيقًا لهم في اللعب أو في حجرة النوم أو صديقًا حميمًا لهم، إن هؤلاء الرفاق الصغار ليبوحون بالأسرار إلى بعضهم البعض ويتعاونون مع أصدقائهم في كل المواقف والظروف، ولذا عندما يموت طفل في العائلة فإن الأطفال الآخرين يشعرون بالضياع والحيرة والرعب ، ويأتي هذا الشعور متزامنًا مع ما يشعر به الوالدان في النهاية من غمٍّ و حَزَن، وهناك أشياء يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند الحديث مع طفلٍ عن وفاة طفل آخر.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ بما أن الأطفال يعيشون مع الكبار فإنهم يمرون بعدة مراحل للحزن وأولها: الصدمة ثم الألم ثم الغضب وفي النهاية تَقَبُّل الأمر الواقع. إن هذه المراحل تتداخل وتحدث على مدار عدة أشهر أو يزيد، ولكن الأطفال بصفة يومية قادرون على أن يحزنوا في لحظة ويلعبوا كرة القدم في اللحظة التالية.

⊲ يفرط الآباء في حماية أطفالهم الأحياء والقلق عليهم وعلى الرغم من أن هذا أمر مقبول إلا أنه يأتي بنتيجة عكسية حيث يعلم الطفل بأن الحياة ليست آمنة ويمكن للموت أن يطرق الباب في أي لحظة.

⊲ يتعايش بعض الأطفال مع مأساة العائلة أو ما تمر به من محن وذلك بأن ينهضوا بمسؤوليات الكبار حتى وإن كان ذلك لا يحدث بالفعل بل في ذهنهم فقط، فقد يشعرون بأنه عليهم أن ينهوا حالة الحزن التي يمر بها والداهم أو أن عليهم أن يتصرفوا بمثالية حتى لا

يُغْضِبُوا آباءهم أو يزيدوا من حزنهم، وعلى الرغم من أن الشعور بالمسؤولية أمرٌ محمود إلا أن الأطفال يَنْبُغون ويُبدعون إذا ماعاشوا سِنَّهم ولم ينهضوا بالمسؤوليات قبل الأوان.

◁ وقد يرغب الطفل الذى مازال على قيد الحياة في أن ينام مع والديه فترةً، وهذا أمر حسن.

ماينبغي قوله

- فَلْتشجع طفلك على أن يعود أخاه الذي يحتضر قائلاً «إن أخاك ليحُب أن تجلس إلى جواره على الرغم من أنه يتألم إلا أن بقاءك بجانبه يعني له الكثير».
- إذا ما كان هناك طفل يحتضر فعليك أن تخبر بقية الأطفال في المنزل بذلك مسبقًا حتي يتسنى لهم أن يطرحوا الأسئلة التي تدور في ذهنهم أو أن يقوموا ببعض الترتيبات اللازمة، فتقول لهم «يقول الأطباء إن جيريمي قد لا يعيش طويلاً ويحدونا الأمل أن يتماثل للشفاء إلا أننا نشعر بالحزن في الوقت ذاته إذ إنّ الموت قد يطرق بابه في أي لحظة».
- وطبقًا لما يقوله طبيب النفس ومعالج الاكتئاب «كرين شو» فإن الأطفال في حاجة إلى أن يخبرهم آباؤهم أن جسم الانسان يتوقف عن العمل بعد موته، ولكن قد لا يتمكن الأطفال من فَهْمِ هذا الموضوع فيقال للطفل «لقد توقف جسد أختك تمامًا عن العمل، وإنها لا تشعر الآن بالألم كما أنها لا تشعر ببرد أو حر».
- قَدْ يشعر الطفل بالذنب لأنه كان يتشاجر مع الطفل المتوفى، فلا تخبره بأنه مخطىء في شعوره، ولكن كن رقيقًا معه. فأولاً: عليك أن تستمع منه إلى تفاصيل هذه المشاجرات ثم تبث الثقة في نفسه قائلاً له «إنك تشعر بالذنب لأنك كنت تتشاجر أحيانًا مع أخيك وهذا شعور طبيعي، وإنني لأشعر بالذنب على كل مرة عاقبته فيها ولكن أتعلم لم كنت أفعل ذلك؟ لقد كنت أعاقبه لأن كل والدين يقومان بذلك أحيانًا وأحيانًا يتشاجر الإخوة مع بعضهم، فما كنت لأشعر بالذنب لأنني أبٌ له، ولذا فلا عليك أن تشعر بالذنب لأنك أخٌ له».

- «إنك تشعر بالذنب لأنك كنت على خلاف دائم مع أختك، ولكنني أذكر أن أختك كانت تلعب معك دائمًا بعد كل خلاف، لقد كنتما تتغلبان على خلافاتكما لأنكما كنتما تحبان بعضكما البعض».
- «أتود النوم الليلة مع والديك؟ فمن الصعب عليك أن تنام وحدك في مثل هذه الليلة، ولن ينتابك الشعور بالرغبة في النوم معنا كل ليلة، ولكن لا بأس بذلك في الوقت الحالي». (وإذا ما وضع سرير للطفل في غرفة الوالدين فسيكون ذلك أمرًا محمودًا له فائدته، شأنه في ذلك شأن أي إجراءٍ آخر يتخذ في الأيام الأولى عقب وفاة الطفل).
- «إن رؤيتك لدُمَى أخيك ستذكرك به، وقد يكون من السهل عليك في يوم ما من الأيام أن تلعب بهذه الدمي ولكن أحيانًا أخرى ستشعر بأنك لا تطيقها ولا بأس بأيٍّ من الشعورين».
- قد يشعر بعض الأطفال بالذنب لأنهم يلعبون ويمرحون بينما يشعر آباؤهم بالحزن لوفاة ابنهم، فعليك أن تقول للطفل في هذه الحالة «إنه ليُثلِج صدر أبيك وأمك أن تمرح وتلعب، كما أنه لا ينبغي أن يكون حزن الطفل بنفس درجة حزن الوالدين».
- «ما أجمل اليوم للخروج للتزحلق على الجليد فما رأيك في أن ترتدي ملابسك ونخرج للتزحلق» هذا وينصح الطبيب النفسي ديفيد كرين شو الآباء بأن يسمحوا لأبنائهم باللهو واللعب حتى يخرجوا من حالة الحزن التي هم فيها، وإذا لم يقم الآباء بتشجيعهم على ذلك فسوف يشعر الأبناء بالذنب إذا ما لعبوا.
- وقد يظل الأطفال بعد أيام أو أسابيع من وفاة طفل في صمت وهدوء، وعلى الوالدين أن يشجعاهم على التحدث قائلين «فلنتحدث عن تونيٍ ولتقم باختيار الموضوع الذي سنتحدث فيه، فقد تكون بعض الذكريات التي تجعلك تبتسم أو تتحدث عن مشاعرك الحزينة أو عما يدور في ذهنك من أسئلة».
- فلتستخدم معتقداتك الدينية لتخفيف حزن الطفل ومواساته حيث تقول «إنني لا

أفهم سر وفاة أختك، ولكنني على ثقة من أنها ترفل في ثوب السعادة بجوار الله وستدعو الله أن يوفقنا ويرعانا».

- «سيجمع الله شملنا في الجنة في يوم من الأيام، ولكن علينا أن نعيش حياتنا وألا نضيع لحظة منها طالما أننا لا نغضب الله تعالى».

ما لا ينبغي قوله

عليك ألا تتجنب الحديث عن الطفل المتوفى في مناسبات خاصة كأعياد الميلاد وإجازات نهاية الأسبوع والمناسبات العائلية، وفي الواقع فإن لذلك أثرًا طيبًا عندما يدعو أفراد العائلة للمتوفى أو يتذكرون مواقف جميلة في إجازات العائلة، وعليك أن تحكي قصصًا عن الطفل المتوفى فلا تدعه يمُرّ كذكرى عابرة، ولكن يجب أن يُعطي حقه في تذكُّره والحديث الدائم عنه وأن يُعبِّر كل فرد عن مشاعره وأحاسيسه تجاهه، وعليك أن تصنع خططًا مُسْبَقَة للطريقة التي ستتذكرون بها الطفل المتوفى أو أيٌّ فرد متوفى في العائلة، فقد يقوم طفلٌ بالتلاوة والدعاء للميت، وقد يقوم آخر بوضع زخارف تذكارية، وهكذا.

- «لا أعتقد أن هذه العائلة ستعرف طريق السعادة بعد ذلك». إن الحياة لن تكون مثلما كانت عليه من قبل ولكن يمكن أن تكون جميلة وبهيجة وستصادفك أيام تمرح فيها وتلعب، وعلى الوالد أن يغرس في ذهن أولاده أن الحياة لن تقف وأنهم سينشغلون في واجباتهم المدرسية وأنشطتهم حتى تأتي إجازتهم فيمرحون ويلعبون.
- «إن أخاك رحمه الله لم يجادلني مرة حينما كنت أطلب منه أن يساعدني في أداء الأعمال المنزلية، فلم لا تطاوعني أنت؟» فعليك ألا تَعْقد أبدًا مثل هذه المقارنات البغيضة.
- «سنتحدث عن وفاة أخيك لاحقًا». عليك أن تكون مُتأهبًا لترك أي عمل تقوم به حتى ترد على أسئلة طفلك أو أي تعليق له.

حديث عابر

إذا ما كانت طفلتك في حالة حزن شديدة فكيف سيكون استقبال زملائها لها حين عودتها إلى المدرسة؟ . طبقًا لما يذكره الخبيران ديفيد كرينشو، وفيليس روبن في شريط الفيديو الذي أصدراه بعنوان «*الحزن: كيف نساعد أطفالنا على أن يشعروا به ويتعاملوا معه ويتغلبوا عليه*» فإن على الوالدين أن يستلهما سلوكهما تجاه طفلهما من حالته هو، فقد يشعر بعض الأطفال بالقلق والحرج حينما يستقبلهم زملاؤهم في المدرسة يواسونهم، بينما يشعر بعض الأطفال بالارتياح إذا ما أحسوا أن زملاءهم يدركون حالة الحزن التي هم فيها وأن بإمكانهم التحدث عن هذا الحزن مع زملائهم، فإذا ما كانت لديك فكرة، فلتناقشها مع معلم طفلك فقد يشارك بقية أفراد الفصل في التغلب على هذه المحنة وقد يتعلمون كيفية التعبير عن مشاعرهم تجاه أحزان ابنك، وإن كثيراً من الأطفال المحزونين ليشعرون بالراحة إذا ما أحسوا أن زملاءهم يهتمون بأمرهم وقد يُغيِّر ذلك فيهم الكثير.

موت حيوان أليف

لقد انهار «مارك» البالغ من العمر تسعة أعوام بعد موت كلب الصيد الرائع «تشانس»، ولقد حزنت أخته أيضًا ولكن كان حزن «مارك» على الأخص حزنًا شديدًا، ويذكر والد «مارك» أن مارك كان معتادًا أن يقضي قبل نومه خمس دقائق على الأقل راقدًا بجوار تشانس يداعبه، ولقد كان «تشانس» يشعر بذلك وكان يبادله نفس الشعور (وكان كل ما يحصل عليه والدا «مارك» هو قبلة وداع قبل النوم يضعها على خديهما، هذا إن حالفهما الحظ ونالاها).

ولقد أصرَّ مارك إصرارًا شديدًا على أن يدفن «تشانس» في حديقة المنزل الخلفية، ولقد وافق والداه على ذلك إلا أنهما كانا قلقين، فلقد كانا متخوفين من أن يكون دفن الكلب بجوارهم مدعاة لتذكره بشكل دائم مما يجعل مارك في حالة حزن دائم.

وعادة ما تكون أول تجربة للطفل مع الموت هي موت حيوان أليف، حيث يتعلم الطفل من خلالها درسًا عن الموت، ويعرف أن الحياة غالية وأنه مهما كان الفراق مؤلمًا فإن الزمن يداوي الجراح، وسيندمل الجرح بمرور الأيام والليالى. إن الحديث مع الطفل عن الموت ليشتمل على نفس المفاهيم والعبارات التي ذُكرَت في الفصول الأخرى، إلا أن موت الحيوان الأليف له أوجه خاصة وفريدة أيضًا، فبمَا أن الحيوان الأليف يكون موجودًا كل يوم في المنزل فإن الطفل يرتبط معه بروابط عاطفية وثيقة أكثر مما يرتبط بقريب قلما يزورهم.

أمور توضع في الاعتبار:

- إن موت الحيوان الأليف كالكلب أو القطة ليحدث في الغالب إثر حادث ما مثلما يحدث من تقدم السن، ولكن موت الفجاءة المفجع لأشد أثرًا في النفس من الموت المتوقع.

⊳ على الرغم من أن قتل الرأفة أسلوب رحيم، إلا أن الأطفال قد يخطئون فهمه، فقد يعتقدون أنك قد قتلت هذا الحيوان أو أنك قد أردت التخلص منه لأنك قد ضقت ذرعًا به وبرعايته.

⊳ قد يكون من الصعب تحمل فقد الحيوان الأليف إذا ما حدث ذلك في أعقاب حالات وفاة أخرى.

⊳ لا تقم على الفور بشراء حيوان أليف آخر بل عليك أن تمنح طفلك عدة أشهر لكي يتغلب على فراقه وعلى الحزن عليه.

⊳ لا تفترض جدلاً أن موت هذا الحيوان قد لا يكون فاجعة لابنك أو لا يمثل له أهمية ولكن عليك أن تكتشف ذلك بنفسك ولتأخذ وقتك في ذلك، فإعطاء هذا الموضوع أكبر من حجمه أو محاولة التقليل من شأنه لن يكون في صالح طفلك.

ما ينبغي قوله

- عليك أن تستخدم كلمات بسيطة ولكن واضحة وأنت تخبر طفلاً بالوفاة المفاجئة لحيوانه الأليف، وإذا ما سألك عن التفاصيل فلتخبره بها، كأن تقول مثلا: «لقد عدت من العمل اليوم فوجدت بوكي ملقى على جانب الطريق حيث صدمته سيارة ففارق الحياة». وإذا ما كانت جثة الحيوان موجودة فقد يرغب الطفل في رؤيتها وإذا لم تكن مشوهة بصورة بشعة فسوف يحتمل الطفل رؤيتها (كما يمكن للأطفال بالغي الصغر أن يحتملوا رؤيتها إلا أنهم لن يفهموا معنى الموت) ومن الأفضل أن يقوم الوالدان بوضع شيء على الجثة لإخفاء بعض الجروح.
- إذا ما نقل الحيوان لعيادة بيطرية للتخلص منه فقد يحزن الطفل أو لا يحزن لكونه لم تتح له الفرصة لرؤية الجثة وإذا حزن الطفل فلتقل له «لقد أردت نقل بوكي إلى العيادة البيطرية بأقصى سرعة، ولكن لم يُجْد معه شيء» وعليك أن تطلب من الطبيب البيطري أن يرى طفلك المكان الذي تم فيه فحص كلبه وكيف تمت العناية به ورعايته، إذا كان هذا في صالح ابنك.

- إن قرار قتل الحيوان رأفة به يجب أن يتخذه شخص بالغ وليس طفلاً، فقد لا يرغب الطفل في هذا القتل، وقد يوافق عليه ثم ما يلبث أن يندم عليه فيما بعد، وعليك أن تناقش مع طفلك مسبقًا فكرة اعتزامك قتل الكلب رأفةً به، ولتقدم له مبرراتك لذلك ، ولتكن كلماتك رحيمة كلما أمكن كأن تقول مثلاً : «لقد قال الطبيب إن بوكي لن يعيش طويلاً، وعلى الرغم من بقاء بوكي على قيد الحياة إلا أنه يعاني ألمًا شديداً ولذا فإن الطبيب سيعطيه دواءً خاصًا بالحيوانات سيجعله ينام ثم يفارق الحياة بعد دقائق معدودة ، وبهذه الطريقة لن يشعر بالألم» أو «لكم أنا حزين على وفاة بوكي إلا أنني سعيد لأننا ستمكن من مساعدته على أن يتغلب على آلامه».
- عليك أن تستخدم موت هذا الحيوان الأليف كنقطة انطلاق لمناقشة موضوع الموت حيث تقول للطفل : «أخبرني بمفهومك عن الموت، هل لديك أى أسئلة عن الموت؟».
- عليك أن تذكر ابنك بما يحدث للجسد بعد الموت فتقول مثلاً : «لقد توقف جسد بوكي عن العمل حتى إنه لا يشعر بأي شيء على الإطلاق، لا بألم ولا حر ولا برد».
- قد تكون فكرة شراء حيوان آخر على الفور فكرة صحيحة وقد لا تكون ضرورية (فقد لا يكون الطفل حزينًا على فقد الحيوان بشكل كبير وقد لا يرغب في حيوان جديد)، وقد تأتي فكرة شراء حيوان آخر بنتيجة عكسية ، فقد يكره الطفل هذا الحيوان الجديد، وقد يعقد مقارنات ظالمة بينه وبين الحيوان النافق، كما إنه لمن المستحسن أن يأخذ الأطفال وقتًا كافيًا ليحزنوا على موت هذا الحيوان، دون أن يحاولوا إخفاء مشاعرهم بشراء حيوان جديد. «تراودني فكرة شراء حيوان جديد. لقد كان أمرًا ممتعًا أن تلعب مع بوكي وأن تهتم به وترعاه ولكني أود إرجاء هذا الموضوع لبعض الوقت حتى يتسنى لنا أن نتذكر بوكي ومواقفنا معه، كما أود ادخار قدر من المال لأنه من الضروري أن نذهب بالحيوان الجديد إلى الطبيب حتى يفحصه».

ما لا ينبغي قوله

- «لقد كان مجرد حيوان». قد يكون هذا بالنسبة لك، أما بالنسبة لابنك فقد يكون هذا الحيوان بمثابة الحصن الحصين أو الرفيق أو أعز صديق.
- «إنني أتوقع في حالة شرائنا لقطة جديدة أن يزيد اهتمامك بها أكثر مما كنت تهتم بموبسي». ليس الوقت مناسبًا أن تلمح لابنك أو أن تشعره بأنه كان مهملاً في رعايته لقطته.
- «أيسعدك لو خرجنا لشراء حيوان جديد؟». ليس من الضرورة أن يسعد ابنك ببديل للحيوان الذي مات كما أن له الحق في أن يحزن على فراق كلبه الذي يحبه، كما أن عليك ألا تتعجل خروج ابنك من حالة الحزن هذه، فالحزن أمر طبيعي ويجب أن يأخذ وقته وعلى الرغم من أن هذه تجربة حزينة إلا أنها رائعة في إفهام طفلك معنى الموت.
- «إننا إذا ما اشترينا حيوانًا آخر فسوف يموت هو الآخر في يوم ما، فلم الضجر إذًا؟» فإذا ما كنت ترفض فكرة شراء حيوان جديد فهذا حقك، ولكن لا توحي إلى طفلك بأن حبه لأي شيء لا قيمة له لأن كل شيء زائل ولا يدوم طويلا، ومن الأفضل أن تذكر الأسباب الحقيقية وراء رفضك لشراء حيوان جديد، وخاصة الأسباب التي يألفها طفلك كأن تقول مثلاً: «لقد اعتزمت عدم شراء حيوان آخر. أتذكر كم كنت قلقًا بشأن تدبير أموال لأفي بمصاريف الحيوان النافق؟».

١٥

مواساة الطفل المحتضر

لقد دخل والد تيمي حجرته وفتح ستائر النافذة حيث كانت أوراق شجرة كبيرة تطل من النافذة متلألئة بلون برتقالي فتتخللها أشعة الشمس، ولقد كانت ثمار اليقطين تزين الشرفات الأمامية للمنازل المجاورة بلونها الذهبي استعداداً للاحتفال بعيد القديسين.

وهمس الأب قائلاً «كيف حالك يابني؟» وهويتجه نحو سرير ابنه، وتبسم تيمي؛ إلا أنه لشدة ضعفه لم يرد على أبيه، وجلس والده بجواره وظل يدلك له جسمه النحيل.

«إن الجو بديع اليوم ياولدي، أتود الجلوس بجانبي في الشرفة؟». «ستخرج أمك وأختك لقطف بعض ثمار التفاح قبل الغداء أي أننا سنشرب عصير تفاح بعد الغداء» وتلمظ شفتيه بشكل مضحك أملاً في أن يتبسم ابنه ولقد قال تيمي «حسنًا» ثم نظر إلى عيني أبيه قائلا: «أشعر بقرب منيتي يا أبي».

لا شيء يملأ القلب حزنًا وألمًا أكثر من أن يرى الأب طفله يحتضر بين يديه ومما يحزن فإن آلاف الآباء ليعانون كل عام من هذا الأمر الذي يعد أكثر الأشياء جلبًا للهم والحزن، هذا ويملك كثير من هؤلاء الآباء الوقت كي يتحدثوا عن الموت مع أطفالهم الذين يحتضرون كما ستكون لديهم الفرصة كي يودعوهم، ومجمل القول إن الآباء يودون حماية أبنائهم من كل ما قد يصيبهم أو يؤلمهم.

وإذا ما حاول الآباء تحديد الطريقة التي يخبرون بها طفلهم المحتضر عن حالته فقد يقعون في حيرة وارتباك؛ هل سيزيد ذلك من مخاوف الطفل؟ هل سيزيد ذلك من حزنه وشعوره بالإحباط؟ هل سيفقد الطفل روح المقاومة أمام مرضه؟ وطبقًا للبحث الذي أجرى فإن أفراد العائلة غالبًا ما يشعرون بالراحة إذا ما ناقشوا الأمر بصراحة مع طفلهم، وإنه لأمر صعب ولكنه يحدث تغييراً كبيراً في آخر أيام الطفل.

أمور توضع في الاعتبار

◁ إن أحد أغراض هذ النقاش هو تخفيف مشاعر الخوف وليس زيادتها، وسوف يدور في ذهن طفلك أسئلة كبيرة عن الموت وحياة ما بعد الموت، وهذه فرصة طيبة لكي تريح باله وتطمئنه.

◁ سيدور النقاش لأكثر من مرة، وستكون أول مرة هي الأكثر صعوبة.

ما ينبغي قوله

- قد تحمل بين جنباتك أملاً كبيراً في أن ينجو طفلك ولا تريد أن تزعجه بلا داع، ولكن إذا ما تقلصت احتمالية النجاة فمن الأفضل أن تصرح باحتمالية الوفاة حيث تقول: «لقد مات بعض الأطفال في مثل حالتك ولكن لم يمت بعضهم ويريد الأطباء أن يساعدوك ولن يتوقفوا عن ذلك».
- عندما يكون الموت أكيداً ولم تكن تحدثت مع طفلك عن ذلك من قبل فعليك أن تتحدث معه بصراحه ووضوح، و عليك أن تخبره بالضبط ما الذي سيحدث حتى تضمن شعوره بالارتياح. «لا شيء يمكننا فعله الآن حتى نساعدك ويقول الأطباء إنك ستموت ولكننا بجوارك الآن حتى نشعرك بالراحة قدر المستطاع».
- إذا قال الطفل «هل يؤلم الموت؟» فقل له «إن هناك أدوية ستشعرك بالراحة فإذا ما كنت تتألم فيمكننا إعطاؤك مزيداً من الدواء كي يزول الألم».
- إذا ما قال الطفل «إني خائف.. لا أريد أن أموت» فقل له «لا أحد يريد الموت وإننا نحبك جميعًا وسوف نفتقدك ولكن عندما تموت فلن تشعر بالخوف مطلقًا وسيزول الألم من جسدك (هنا يمكنك بث بعض المعتقدات الدينية) ستكون مع الله، وأعتقد أنه من الصعب عليك أن تفهم ذلك، إلا أنني على يقين من أنك ستكون في سعادة غامرة لم يسبق لك أن شعرت بها، وستزول كل آلامك ومخاوفك إلى الأبد».
- إذا قال الطفل «ولكنك لن تكون معي» فقل «سآتي إليك يومًا ما، وفي الجنة يمر الوقت الطويل وكأنه برهة من الزمن، بعدها سآتي إليك وسيأتي إليك كل من تحبهم».

- إذا قال الطفل «فماذا لو لم تكن هناك جنة؟» فقل له «بالتأكيد توجد جنة وإنني على يقين من ذلك ، وإنني لجدّ سعيد من أنك ستذهب إلى هذا المكان البديع الذي سترفل فيه بالسعادة الغامرة».
- إذا قال الطفل «هل سأرى جدتى؟» فقل له «بالطبع ؛ فإن جدتك هناك وسوف تراها».
- «هل سأصير شبحًا؟». «لن يكون الأمر مثلما تتصور، فكلنا لنا أرواح وسوف تغادر هذه الأرواح أجسادنا بعد أن نموت ونذهب لرؤية ربنا ، وإن روحك ستكون انعكاساً لعملك ، وما الجسد إلا رداء لهذه الروح ، ولن تصير شبحًا كالذي تشاهده على شاشة التليفزيون ، وعلى الرغم من ذلك فسوف تتمكن من رؤيتنا وأنت في الجنة».

ما لا ينبغي قوله

- «ستكون على ما يرام». فعندما يكون الطفل في حالة صحية متدهورة والموت وشيك فإنه يشعر بقرب نهايته ، فإذا ما أخبرته بأن حالته ستتحسن فقد لا يصدقك في الأمور الأخرى التي تذكرها له عن الموت.
- «لا داعي للقلق ، سأقوم برعايتك والاعتناء بك». فإذا ما كان لدى الطفل أشياء تشغله فإنه بحاجة إلى أن يتحدث عنها وعليك أن تستمع لهذه الأشياء وأن تجيب عنها بكل صدق وأمانة.
- «عليك ألا تسأل هذه الأسئلة وعليك أن توفر طاقتك وألا تجهد نفسك حتى تتحسن» إن الطفل بحاجة إلى أن يسأل هذه الأسئلة وأن يجاب له عليها ، وإذا لم تتركه يتكلم فما الذي يتبقى له؟ وعليك ألا توحي له بأن يعمل جاهدًا على أن تتحسن حالته الصحية ؛ فإن هذا الأمر بعيد المنال.

الوفاة بالمنزل أم بالمستشفى؟

أجري العديد من الأبحاث بمعهد ويسكونسن على العائلات التي أوشك أحد أطفالها على الوفاة ، وكان الهدف من هذه الأبحاث هو معرفة ما إذا كان هناك فرق بين أن تختار

العائلة وفاة ابنها في المنزل (أي رعايته في المنزل) أو في المستشفى، فاكتشف أن الآباء الذين يموت ابنهم في المنزل يعانون من الإحباط والأحزان والآلام النفسية بعد وفاته بدرجة أقل ممن يموت ابنهم في المستشفى، كما أنهم يمارسون حياتهم بشكل طبيعي بعد ذلك ولا ينعزلون عن الآخرين، كما أن إخوة هذا الطفل تكون مخاوفهم وشعورهم بالعزلة أقل ممن يموت أخوهم في المستشفى.

وإذا ماخير الآباء فسوف يختارون قضاء ابنهم لأيامه الأخيرة في البيت، وإذا استحال ذلك فمن الأفضل أن يقوم الآباء بتهيئة الجو في المستشفى حتى يشبه جو المنزل قدر الإمكان، وبغض النظر عن ذلك فإن وجود الطفل في أيامه الأخيرة في منزله يتيح لأفراد العائلة أن يودعوا ابنهم كما يودون في جو من الدفء والتقارب.

١٦

التحدي وعدم الاحترام

جميع الأطفال غير مطيعين فهم يخبئون الكعك وينسون تنظيف حجراتهم ويقومون بألعاب الكمبيوتر في الوقت الذي قد وعدوا فيه أمهاتهم بالقيام بواجباتهم، ومن وجهة نظر الأب، فإن عدم الطاعة غالبًا ما يشابه مخالفة بسيطة لقانون القيادة، وهذا يحدث لأحسن الناس، ويؤمل منهم أن يتعلموا شيئًا ما من هذه المخالفات، ولكن عندما يتصرف الطفل بتحدٍ يعرف الآباء أنهم قد تجاوزوا الحد. إن الطفل المتمرد (المتحدى) ليس عاصيًا فقط ولكنه يتَحدى سلطة والده.

التحدي هو عدم الطاعة فى موقف

التحدى أيضًا مثل الجمال في عين المشاهد. تخيل أن طفلاً ما قد سخر منه زميل أثناء ركوبهما الحافلة، وبعد ذلك وفي نفس الليلة يرفض هذا الطفل أن يحضر حفل عيد الميلاد، ويصبح ناقمًا. «لا، لن أذهب، ولن تستطيع أن ترغمني على الذهاب» والأب المدرك ربما يتعجب متفكراً فيما لوكان الطفل يتصرف بهذه الطريقة لأنه خائف أو لأنه يتوقع شيئًا من المضايقة. هل يتصرف ذلك الطفل بتحدٍّ؟ بالطبع، نعم، ولكن الأب المدرك لمشاكل الأطفال الحالية ربما يعالج الموقف باهتمام وعاطفة أكبر.

لقد أصبح التحدى مشكلة تواجه معظم الآباء عندما يعزون تصرف المتحدى إلى عدم الاحترام المتعمد. عندما ينقم طفل يبلغ من العمر اثنى عشر عامًا، إذ يطلب منه أن يفصل التليفزيون عند وقت النوم فيرد بازدراء «لا، لا يمكنك أن تخبرني ماذا أفعل!» وهنا يسمع الأب هذا الازدراء فيشتعل غضبًا. في مثل هذه الحالة ليس هناك تفسير آخر؛ لأن التحدي واضح، لذا فإنه يوصف بالإهانة المباشرة، بالرغم من ذلك فلا ينفي هذا أن هناك تفسيراً آخر.

أمور توضع في الاعتبار

▷ هل هذا سلوك جديد أو هو سلوك يغلب أن يتكرر؟ إذا كانت هذه المشكلة تتكرر بشكل دوري فإنّ أي نظام للاتصال قد استخدمته من قبل قد لا يكون فعالاً في هذا الوقت أيضًا. حاول الاقتراب بطريقة مختلفة مستخدمًا إرشادات دقيقة. إذا كانت المشكلة جديدة، فإن الاقتراحات المذكورة في باب (ينبغي أن تقول) جيدة كخطوة أولى.

▷ إن ازدراء السلطة مشكلة خطيرة. لا تحجم عن المناقشة المباشرة عندما تكون أقل غضبًا ويكون لدى طفلك الاستعداد لتلقي هذه المناقشة. لقد ذهل أحد الآباء بالرد العدواني من قبل ابنته التي تبلغ من العمر عشر سنوات، فصرخ فيها مباشرة ولكنه كان منهكًا جدًا مما جعله لا يطيل الحوار. في اليوم التالي بعد أن رجعت من المدرسة دعاها كي تلعب، (لعبة التقاط الكرة) وفي هذه الأثناء ناقش ما يقلقه مع ابنته.

▷ هل هذا ازدراء مقصود أو هل لطفلك رد فعل على شيء آخر؟ ألم تقل أشياء لم تقصدها لأنك كنت خائفًا، مريضًا، قلقًا أو متعبًا بوجه عام؟ إن عدم الاحترام ينبغي ألا يلتمس له أي عذر، ولكن ينبغي ألا يمتنع الأب عن محاولة الفهم.

▷ ضع في ذهنك أن كثيراً من الأطفال يواجهون الطلاق، وهو الشيء الذي يمكن أن يزيد من غضبهم تجاه السلطة. بعض الأطفال يضطرون لأخذ أو تحمل مسؤوليات إضافية لأنهم يعيشون في منزل يدبر معيشته أحد الوالدين أو أسرة عاملة، حيث لا يوجد الآباء دائمًا بالمنزل عندما يكون الأطفال موجودين، وهؤلاء الأطفال قد ينظرون إلى أنفسهم وكأنهم ناضجون إلى حد كبير، وهناك أيضًا ميل شاذ بين كثير من البالغين حيث لا يسمحون لأصدقاء أطفالهم أن ينادوهم باسمهم الأول. أن نضع الأطفال في مستوى البلوغ أو النضج بهذه الطريقة أمر يؤدي إليهم رسالة مشوشة بينما نتوقع منهم أن يرضخوا لسلطتنا كأطفال.

حديث عابر

ربما يسيء الآباء المجهدون تفسير السلوك السيىء الصادر من الطفل. في دراسة بحثية أجريت عام ١٩٩٤، ثبت أن الآباء المكتئبين غالبًا ما يصفون أطفالهم بألفاظ سلبية محملة بالعاطفة أكثر من الأباء غير المكتئبين. يمكن أن يندرج مزاج الأب مع قدرته على أن ينظر إلى أطفاله بطريقة أكثر إيجابية، وقد كان الآباء المكتئبون في فترة العلاج قادرين على أن يغيروا وصفهم لأطفالهم إلى وصف أخر أكثر إيجابية.

ما ينبغي قوله

لو أن طفلك رد عليك رداً غير محترم، وهذا الرد ليس جزءاً من قائمة التعليمات «الأوامر والنواهي» فلابد من أن يكون جزءاً من هذه القائمة. سوف يتعامل الأطفال مع أشخاص مسؤولين أثناء سنوات الدراسة وأثناء أعوام نضجهم فهم في حاجة إلى أن يتعلموا كيفية ضبط شعورهم المضطرب وعدم إظهاره.

ينبغي أن تكون استجابتك الأولى عبارة عن الإقرار بكراهيتك الشديدة للطريقة التي يتحدث بها طفلك إليك، ويكون هناك انطباع مرير بأن مثل هذه الأفعال غير مقبوله مع استثناء ما لو كان الطفل ذاهلاً، لذا فإذا ما كان هناك شيء ما يبطنه ويضايقه فمن الأفضل أن تظهر بعض التعاطف وتستفسر عما حدث قبل أن تكون صارمًا مع طفلك، قائلا: «ليس هذامن شيمتك. هناك شيء ما يزعجك، دعنا نتحدث بشأنه».

وإليك بعض الردود التي يمكنك أن تلجأ إليها.

- «أنا أمك (أبوك، جدك، إلخ) ولن أسمح أن تتحدث إلى بهذه الطريقة».
- «لقد أغضبني ما قلته لتوك جداً».
- «يمكنك أن تزعجني، يمكنك أن تختلف معي، يمكنك أن تسخط علي، ولكن لا يمكن أن أحتمل الحديث معي بهذه الطريقة». «والآن هل يمكن التفكير في طريقة تعيد من خلالها صياغة ما قلته؟».

- «والآن لدينا مشكلتان للنقاش: الأولى لن أدعك تذهب إلى منزل زميلك عندما يتبقى عليك واجب لم تكمله بعد، والثانية أنك قد صرخت احتجاجًا، مظهراً عدم الاحترام. هل تريد أن تختار بماذا نبدأ من هذين الموضوعين، أو أقوم أنا بهذه المهمة؟».
- «إنَّ ماقلته قد جرحني جداً، ولقد توقعت أنك سوف تفكر فيما فعلته وتأتى إلى بعد ذلك معتذراً، وعليه سوف نناقش ذلك على نطاق أوسع، وحتى يحدث ذلك لا تتوقع مني أن أشعر بفخري بك كما كانت الحال من قبل».
- «هل تدرك أنك قد خرقت وصية من وصايا الدين؟ عندما تبادلني الحديث بهذه الطريقة فأنت تظهر عدم الاحترام بدلاً من الاحترام».

ضع في ذهنك أنه عندما تكون غاضبًا ولديك سبب مناسب لرفع صوتك، فهي أيضًا فرصة كي تكون نموذجًا لطفلك في كيفية التعبير عن الغضب من خلال سلوك واضح وصارم دون أن تعامله مثلما عاملك، وإلا فربما يتعلم أن إظهار عدم الاحترام والاستياء مناسب أيضًا عندما يكون الشخص متحليًا بالقوة والتحكم.

ما ينبغي قوله أيضًا

بعد أن تحدد أولا أنك غضبان وأن التحدي لم يكن مقبولاً، مكتشفًا الأسباب التي جعلت طفلك يتصرف بتحد قد تكتشف أيضًا بعض الاهتمامات الطريفة، لتعلم أن التعاطف في غاية الأهمية في ذَلك الموقف، فالأطفال ليسوا بماهرين مثل البالغين في كشف القضايا التي تضايقهم، وحتى لو كانوا مدركين واعين بما يضايقهم فربما لا يستطيعون التعبير عنه بدقة. إنَّ نغمة الصوت الهادئة من جانب الأب وإرادة تصوُّر بعض التخمينات ربما يسفر عنهما رؤية جديدة لدلالة الدوافع لدى الطفل، وسوف تفكر في شيء من اثنين. الأول أن طفلك في المقام الأول طيب ولكنه غير ناضج ومتوتر نتيجة بعض التعب والقلق. الثاني أن طفلك أساسًا سيىء ويجب أن يلزم نهجًا معينًا. وكما أوضحت الدراسات مراراً فإن الآراء التي يقدمها الأطفال للكبار غالبًا ما تجعل الطفل يشعر بتحقيق الذات.

وإليك بعض الأفكار لمانريد أن تقوله أيضًا :

- «إنَّ ما فعلته من تصرف يتسم بالتحدى ليس من شيمتك . أشعر أن شيئًا ما يضايقك ، دعنا نتحاور بشأنه» .
- «لقد رأيتك وأنت غضبان من قبل دون أن تبدي أي اعتراض . أعرف أنه يمكنك أن التصرف بطريقة أفضل من تلك» .
- «أنت غضبان وتشعر أنك تريد أن تركل كل ما يصادفك وفي بعض الأحيان ينتاب أي شخص مثل هذا الشعور هل أنت غضبان لشيء قد حدث لك اليوم أو من قبل خلال هذا الأسبوع؟» .
- «أنا أتعجب ماإذا كان شجارك مع أختك له أية علاقة بسبب تصرفك الشائن؟» .
- «أحيانًا نقول أو نفعل أشياء خاطئة وجارحة ، وإنى لأرى أن تدرك بالفعل أنه لا ينبغي عليك أن تفعل ما فعلته» .
- «أشعر أن هناك شيئًا ما آخر يضايقك ولكنك لا تريد أن تتحدث بشأنه الآن سوف أسألك في وقت لاحق إذا كنت تريد أن تتحدث إليّ فأنا مستعد لسماعك» .
- «لا أزال رافضًا الطريقة التي تعاملنى بها ، ولكني بدأت أفهم أن هناك أشياء كثيرة تدور بذهنك» .
- «أعرف أنك قد شاهدت والدك (ربما جدتك ، وربما عمك . . . إلخ) يتحدث إليّ (أو إلى شخص آخر بهذه الطريقة) وهذا بدوره يجعل من الصعب عليك أن تدرك دائمًا أن من الخطأ أن تنتهج هذه الطريقة» .

وكما ترى فإن التعليقات المذكورة آنفًا ذات نغمة رقيقة ، وتزيد من احتمال وجود تصريح إيجابي بالمشكلة التي سوف تحدث ، وهذه التعليقات تعكس تغييرًا مفيدًا في الأهداف ، والهدف الرئيسي هو أن نوضح أن التحدى وعدم الاحترام غير مقبولين ، والهدف الحالى هو تغيير الجو العام من النفور إلى الدفء والسماح بالحوار البناء ، ولا تنتظر حتى تشعر أنك أقل غضبًا حتى تدخل في الحوار ، ومحاولة أن تتصرف بطريقة حاسمة يمكن أن تؤثر عليك بطريقة هادئة وبنَّاءه .

قاعدة ثابتة: أوضحت الأبحاث أنه عندما تكون غضبان وتتحدث بنغمة أعلى مما تعودت فهذا يدل على أنك أكثر غضبًا ، ولو تمتلك الحضور الذهني وتتكلم بنغمة منخفضة عما تعودت فيمكنك بالفعل أن تهدئ من روعك خلال مدة بسيطة .

ما لا ينبغي قوله

- تعليقات مثل «ما ظنك بنفسك؟» و«يا لك من جرىء» أو «لم أسمع مثل ذلك طيلة حياتي!» قد لا يكون لها أي تأثير سيىء ما لو كانت قصيرة وطريفة، وتوشك الخطب المسهبة والمحاضرات المطولة أن تنتهي، وبعد ذلك سوف تكون ساخطًا «لأنك تنظر إليّ عندما أتحدث إليك، هل تسمعني؟»، وربما ينتهي موضوع التحدى وعدم الاحترام باعتباره الأكثر أهمية. إذا كنت غالبًا تصيح فهذا لن يجذب اهتمام الطفل وبالعكس إذا تكلمت ببطء ولطف فسوف يسترعى هذا اهتمامه، وإذا قللت من صراخك فسوف ينتبه الطفل بمجرد أن تصرخ ولكن لا تجعل هذا دأبك دائمًا.
- لا تصدر حكمًا سريعًا أو عقابًا تعسفيًا مثل «سوف لا تتمكن من النوم طويلاً أثناء إجازة نهاية الأسبوع». من الأفضل أن تخبر طفلك أنك ستفكر في عقاب ملائم دون أن تحصر نفسك في التفكير في نوع معين من العقاب يعتبره الطفل ظلمًا ولا يمكنك العدول عنه دون فقدان هيبتك (ينبغي أن يتلاءم حجم العقوبة مع حجم الجريمة. هب أن الطفل كتب إليك خطابًا يوضح فيه سبب كون السلوك خاطئًا فقد يكون لذلك تأثير كبير، وذلك غريب إلى حد ما بالنسبة لما اعتاد عليه الطفل، وبناء عليه سوف تصبح حياتك أكثر سهوله).

كن واثقًا من أنك تلاحظ طفلك وتشجعه بعد ذلك في كل وقت يسلك فيه سلوك متحدٍ ولكن ينبغي ألا تقول:

- «أعلم أنك استأت عندما رفضت، ولكن هذا يعني الكثير بالنسبة لي لأنك تحدثت إلى بتبجح».
- «هل أنت مدرك لما فعلت؟ لقد كنت غاضبًا ولكنك أخبرتني أنك غاضبٌ ولم تبدِ سخطك حيث إنك لم ترفع صوتك وهذا شيء أعجب له».

- «من ملاحظتي لك طوال اليوم (طوال الأسبوع) لم تتصرف بتحدٍّ ولو لمرة واحدة، ولعلك لم ترغب في القيام بمثل هذا التصرف».

وأخيراً عندما يسير كل شيء بهدوء ويتصرف كل إنسان بمزاج معتدل، فكثير من الأطفال يستمتعون بلعبة يقومون خلالها بسرد أو عرض الطرق الحسنة والسيئة للتحدث مع الآباء. إن الأطفال يحتاجون إلى أكثر من أن تخبرهم ماذا يفعلون؛ فهم في حاجة إلى فرصة كي يمارسوا ذلك.

١٧

الطلاق
وكيفية إخبار الأطفال به

«حسنًا يا جين متى تتوقعين منَّا أن نخبرهم؟ بعد الانفصال مباشرة؟ ألم تفكرى أنه ينبغي علينا أن نوجه إليهم بعض التَحذيرات؟».

رفعت «جين» الأطباق عن منضدة الطعام ووضعتها على الرف المخصص لذلك قائلة: «بالطبع علينا أن نخبرهم الآن لأن ذلك أفضل من أن نخبرهم لاحقًا، ولكن ما الذي تريد أن تخبرهم به؟ أشك أنك سوف تتحدث بصراحة. ربما ينبغي عليهم أن يعلموا أن والدهم كان منغمسًا في السكر والملذات».

نهض «جاك» من مقعده قائلاً: «إنَّ التفاصيل ليست ذات أهمية والموضوع هو أننا لم نتبادل الحب منذ زمن بعيد».

«دعني أتكلم بصراحة. تريد مني أن أصحبك إلى غرفة المعيشة حيث نجلس معًا ونوضح لأطفالنا بهدوء أننا سوف ننفصل، ولكنك لا تريد أن تخبرهم عن رغبتي في أن نستمر في زواجنا وأن الانفصال في الأصل كان فكرتك».

«لم أشعر بالسعادة معك لسنوات طويلة. لِمَ لم تراعى اهتماماتي منذ ثلاث سنوات، فعندما أخبرتك كان كل شيء واضحًا؟».

«الأصل في ذلك هو أنك قررت أن تكون لك علاقة أخرى وتترك أسرتك، والآن تريد أن أسهّل عليك كي تخبرهم. لا تحبس أنفاسك خوفًا».

من المؤسف أن هذا الجدال بين «جين» و«جاك» حوار عادي بين زوجين يخططان للانفصال، وغالبًا ما يكون أحد الزوجين لا يرغب في الانفصال ويريد معاقبة الطرف الآخر، فيحاول كل منهم أن يلقي بتبعة الأمر على الآخر، وهكذا حينما يتعكر صفو

المشاعر بين الزوجين فيكون من السهل أن يبالغ كل منهما في إظهار أخطاء الآخر وعيوبه الشخصية، وعندئذ يكون من السهل إيجاد المبررات الكافية لانسحاب أحد الطرفين من القيام بواجباته الأبوية.

ومع ذلك، فعندما يحدث الطلاق أو الانفصال، ينبغي أن نخبر الأطفال شيئًا ما، فبماذا نخبرهم وكيف نخبرهم بما يمكن أن يجعل هناك اختلافًا بين تكيفهم أو عدم تكيفهم مع هذه الحقيقة فيما بعد.

أمور توضع في الإعتبار

▹ من المثالية أن يقوم كلا الوالدين بإخبار الأطفال، مما يحول دون أن يستمعوا إلى تفسيرين مختلفين للأحداث، وذكر الخبراء أن ذلك أكثر أهمية لأنه يساعد في الحفاظ على روح الثقة لدى الأطفال بالعلاقة الأبوية في الوقت الذي تنتهي فيه العلاقة الزوجية.

▹ لا تشوه شخصية شريكك. إذا لم يكن زوجك قد أوقع أي أذى بالأطفال من قبل فسوف يستمر أو تستمر في علاقته أو علاقتها بالأطفال، ولا ينبغي أن يستمعوا إلى أية تعليقات مشوهة عن الشخص الذي يحبونه.

▹ سيكون أول ما يقلق الأطفال في مثل هذه الحالة هو مدى تأثير الطلاق على حياتهم، لذلك كن جاهزاً كي تخبرهم عن نوعية الحياة اليومية التي سوف ينتهجونها.

▹ يؤثر الطلاق دائمًا على الأطفال، ربما يشعرون بالاكتئاب، واللوم وانحراف المزاج بسبب التفكك القائم بحياتهم. بعض الأطفال ربما يكونون في حالة أفضل من غيرهم، وأفضل مؤشرات التكيف الإيجابي للأطفال تأتي من خلال عاملين: الأول ما إذا كان الأطفال قد تمتعوا بوقت كاف مع كلا الوالدين (خاصة الأب). الثاني ما إذا كان الوالدان سوف يستمران في المشاركة الأبوية كما كان الحال قبل الانفصال.

▹ عند الاستجابة أو الرد على أسئلة الأطفال توقع أنه عليك أن تكرر ما تقوله على مدار الأسابيع والشهور، فغالبًا ما يحدو الأطفال آمال عريضة بأن يجتمع شمل الوالدين مرة أخرى.

ما ينبغي قوله

- «منذ مدة طويلة لم ننسجم أنا ووالدك معًا. لقد حاولنا- بشتى الطرق- أن نجعل زواجنا أكثر سعادة، و لم نزل تعيسين. لقد قررنا ألا نعيش معًا وأن يتم بيننا الطلاق».
- من المحتمل أن يحتج الأطفال ويطلبوا تفاصيل أكثر. من الأفضل أن تمدهم بمبررات هم بالفعل على دراية بها وألا تخبرهم بأشياء ليست لديهم معرفة بها. «لقد استمعتم إلينا ونحن نتشاجر مرات كثيرة». «لقد رأيتم مدى تعاستنا خلال العطلة الأخيرة». «لقد لاحظتم أن والدكم يقضي وقتًا قصيراً بالمنزل ومعظم الوقت في العمل».
- لو أنّ الأطفال على دراية بمشكلات شخصية معينة من جانب الأب مثل تناول المسكرات أو لعب الميسر فليس هناك أي جدوى من التظاهر بأن هذه المشكلات ليست سببًا لقرار الانفصال، وعلى أية حال فإن تشويه صورة أحد الوالدين يمكن أن تسبب قلقًا بالنسبة للأطفال وربما يأتي بنتائج عكسية. غالبًا ما يدافع الأطفال عن أحد الوالدين المُغالى في نقده. «نعم، لقد أثَّرت مشكلة تناول والدتك للمسكرات على قراري بالانفصال، ولكن الأمر أكبر من ذلك، فقد اتفقنا على أننا لم نعد نحتمل أن نعيش معًا».
- لو أن أحد الوالدين يأمل ألا يحدث الطلاق ولكن الانفصال على وشك أن يحدث، فلا داعي أن نلوم الطرف الأخر لأنه يريد الطلاق. إن قرار الطلاق ليس هو السبب في الطلاق، فالناس ينفصلون لأسباب كثيرة معقدة، وفي أغلب الأحوال لا يتم إتخاذ قرار الانفصال بشكل فجائي ولكنه ينشأ ويتطور عبر الوقت. «من الواضح أن والدك لا يعتقد أنه يمكننا حل الأشياء، لقد حاولت كثيراً، وما زال السبب وراء الانفصال أننا لا نستطيع الحياة معًا، ولا نستطيع أن نكون سعداء، وقد حاولنا أن نحل كل شيء ولكن دون جدوي».
- إذا قررتما الانفصال دون طلاق، فحاولا أن تمدا الأطفال بالمعلومات بقدر المستطاع حول طول فترة الانفصال كأن تقولا لهم «نحن نخطط كي نعيش منفصلين على

مدى الستة أشهر القادمة. سوف نزورك يوميًا ولن يتغير أي شيء في نظام حياتك، وفي نهاية هذه المدة سوف نقرر الانفصال أو عدمه».

- الأطفال في حاجة لأن تذكرهم أنهم ليسوا السبب وراء هذا الانفصال بأن تقول لهم «أنا ووالدتك نحبك كثيراً وسوف نظل دائمًا نحبك. سبب انفصالنا ليس له أي علاقة بك. الأمر ببساطة هو أننا لن نكون سعداء معًا».

ما ينبغي قوله أيضًا

- بعد ما ينتهي أثر الدهشة والصدمة الأولى لدى أطفالك، كن جاهزًا لتلقي سلسلة من ردود الفعل الصادرة عنهم. يمكن أن يكون الأطفال ساخطين، أو غير متعاونين، أو مكتئبين، أو مستسلمين أو خليطًا من هذه الصفات. ربما ينحدر مستواهم الدراسي ولكن كون أدائهم الدراسي جيدًا ليس مؤشراً على أن كل شيء على ما يرام. بعض الأطفال يتغلبون على ذلك عن طريق قمع المشاعر وتغيير الانتباه والاهتمام إلى أشياء أكثر هدوءًا مثل العمل المدرسي، بينما هم يعانون بشدة ولا يريدون أن يشغلوا أذهانهم بهموم الأسرة. قم بإلقاء التعليقات التي تتسم بالعطف كلما أمكن ذلك- إذا فاه الطفل ببعض الألفاظ العدوانية مثل أن يقول «إنك لست مهتمًا بنا» فلا تدافع عن نفسك مباشرة ولتقل «يبدو أنك حزين وتشعر أنني قد تخليت عنك».
- «لقد ناقشنا موضوع الطلاق منذ أيام قليلة. أتوقع أن ربما شعرتَ بالحزن والدهشة».
- «أعلم أنه من الصعب عليك أن تتفهم فكرة أننا لن نعيش معًا».

ما لا ينبغي قوله

- «إنه خطأ أبيك». فلو أن الأطفال يتمتعون بصلة جيدة مع أبيهم، فمن الضار جدًا أن تجعلي الأب هو الجاني وأنت الضحية. سوف يتغلب الأطفال على المشاكل بطريقة جيدة إذا ما كان أحد الوالدين يدعم- ولا يفسد- علاقة الطرف الآخر بهم.

- «نحن لا نعرف متى سيتم الانفصال فعلاً». لا تخبر الأطفال حتى تقرر موعد الانفصال.
- «والدتك تريدُ منك أن تكون رجل البيت». بعض المسؤوليات الزائدة المناسبة لسن الطفل لن تمثل أية مشكلة، ولكن لا تعتمد على أطفالك في أشياء أكثر من ذلك. أنت الأكبر، وهم لا يزالون أطفالاً.
- «هل أنا حقًا بغيض إلى هذا الحد حتى لا تعيش معي؟». لا تقحم الطفل في هذا الموضوع. لا تضع الطفل في موقف من شأنه أن يجعله منحازًا إليك ومتحاملاً على الطرف الآخر.
- «الطلاق هو الحل الصحيح». ربما لا يتفق معك الأطفال في هذه المقولة. مهمتك هي أن تحاول أن تتفهم مشاعرهم وتوضح لهم (لا أن تخبرهم ببساطة) أن الطلاق سوف يحل المشكلة. عليك أن تفعل ذلك عن طريق توفير منزل مفعم بالحب والتعاون مع شريكك في مسؤوليات الأبوة.

تدرَّب مع زوجك على كيفية إخبار الأطفال عن الطلاق. توقع أسئلتهم

الطلاق:
تعريف الطفل بشريكك الجديد

دلفت «سابرينا » مندفعة إلى منزل والدتها بعد أن قضت يومًا مع والدها وهي تهتف :
«لقد شرع والدي في علاقة مع امرأة أخرى» .
وأنهت الأم مكالمة هاتفية في عجالة وصاحت في وجه ابنتها قائلة «ما دفعك إلى قول ذلك؟» محاولة ألا تبدي اهتمامها .
- «لأني قابلتها اليوم في الملهي ، وتناولنا الغداء معًا» .
- «حقًا؟ فما أوصافها؟» .
«إنها لطيفة وتعمل كمدرسة ، وتعرف الكثير من الأغاني لأنها تحب الموسيقى» .
«شيء رائع» .
وبعد ذلك بساعة ناقشت والدة «سابرينا» والدها عبر الهاتف . لماذا لم يحدثها بشأن هذه العلاقة؟ . «هل تناقشا بشأن الوقت المناسب الذي ينبغي أن يعرِّفا فيه ابنتهما بهذه المرأة الجديدة؟» .

وفي الواقع لقد اتسمت طريقة والد «صابرينا» ببعض الأخطاء . في هذه الحالة ربما ينتهي الأمر إلى نتيجة جيدة ، ولكنه عرَّض نفسه لمخاطر كبيرة إلى حد ما دون مبرر .

أمور توضع في الاعتبار

⊲ عرف أطفالك بعلاقتك الجديدة عندما تكون متأكدًا أنك قد دخلت في علاقة وثيقة . ينبغي ألا يتعلق الأطفال بشخص جديد كي لا يكابدوا خسارة أخرى إذا ما فشلت العلاقة .

⊲ ربما يقودك فضولك لمعرفة ما إذا كان شريكك الجديد سوف يأتلف مع أطفالك . لا تترك هذا الفضول يقودك إلى مقدمات غير ناضجة بعد . لو أنك تشعر بأية تحفظات تجاه مؤهلات شريكك ليصبح شريكًا ، فقد لا يكون الاختيار الأمثل .

⊲ تفهَّم دوافعك وراء تعريف أطفالك بشريكك الجديد . بعض الأباء يفعلون ذلك لأن هذا يجعل من السهل رؤية الشريك الجديد مع الأطفال في وقت واحد ، وإلا فربما تتعارض علاقة ما مع الوقت المخصص للعلاقة الأخرى . أن تضحي بالوقت مع شريكك الجديد أفضل من أن تُعرّف طفلك بشخص ما ربما لا يكون جزءًا في حياته .

⊲ هل تريد أن تقلق زوجتك السابقة عن طريق تعريف الأطفال بشريكك الجديد؟ لا تفعل ذلك .

⊲ لا تفاجئ أطفالك . قبل أن تقدم شريكك الجديد لأطفالك يمكنك أن تخبرهم بما تنوي فعله ؛ لأن ذلك يعطيك الوقت الكافي لتفهم مخاوفهم ومشاعرهم . إذا ما أبدوا إيجابيتهم تجاه هذه المقابلة ، فلا تفترض أنهم سوف يستمرون بنفس هذه الإيجابية .

⊲ لو أن لديك طفلة لم تبلغ سن المراهقة بعد ولكنها بدأت في سن البلوغ أو الإدراك فكلاكما على وشك الدخول في مرحلة متشابهة من الحياة ، وذلك لأنها تفكر في العلاقات مع الجنس الأخر وربما تكون قد بدأت بالفعل عن طريق التحدث- عبر الهاتف - مع الأولاد ، فأنتما الآن تمران بمرحلة زمنية متشابهة ، وبالطبع فإن قواعد التعرف على شريك جديد بالنسبة للمطلق الراشد تختلف عنها بالنسبة للمراهقين ، ولكن طفلتك سوف تراقبك عن كثب . من هنا فالاقتداء بالفضيلة ربما يكون أكثر أهمية في هذا الوقت بالذات عن أي وقت آخر .

ما ينبغي قوله

- صرح برغباتك . «كما تعرفين ، فإنني على علاقة بامرأة ما . منذ أن تم الطلاق بيني وبين والدتك وأنا أرى هذه المرأة من وقت لآخر ، وقد أصبحت تمثل شيئًا خاصًا بالنسبة لي ، لذا أعتقد أنه قد حان الوقت لأن تريها وتتحدثي إليها كي تخبريني برأيك عنها» .

- إذا قمت باستنباط المشاعر الداخلية التي لم تستطع طفلتك أن تُعبر عنها، فإما أن تكرر ما قالته الطفلة أو تقوم بسرد تعليق متعاطف. «قد قلت إنها لطيفة، ولكني أتساءل ما إذا كنت تشعرين من داخلك بالبهجة، أو بالحزن إلى حد ما أو أنك تبدين مضطربة من مقابلتها، ما الذي يجعلك مضطربة؟».
- أعط أطفالك التفاصيل الكاملة عن المقابلة التي تخطط لها. «أعتقد أنها سوف تقوم بزيارتنا السبت القادم، وبعد ذلك سوف نذهب إلى الملهى معًا. ماذا عن هذه الفكرة؟».
- «سوف نتحدث عن ذلك لاحقًا. أرجو أن تتحدث إليّ إذا كان عندك أي أسئلة أو قلق تجاه شيء معين».
- لو سألك طفلك عما إذا كنت تنوي الزواج من هذه المرأة، أخبره عن الحقيقة «ليست لدينا خطط أو نوايا بعينها الآن، ولكننا نريد أن نتزوج، وبمجرد أن نقرر ذلك فعلاً، سوف نخبرك».

إذا كان طفلك لا يريد مقابلة الشخص الآخر، فحاول أن تعرف أو تفهم السبب وراء ذلك. ربما لا يزال حزينًا إثر الطلاق، ولا يريد أن يتخلى عن أمله في إحداث مصالحة، وربما أيضًا تكون الطفلة قلقة من أنها ستصبح غير مخلصة للطرف الأخر من والديها.

- «لو أن رؤية المرأة التى أرتبط بها سوف تسبب لك الضيق، فلست مضطرًا إلى مقابلتها الآن، لكني أريد أن أُعلمك أنني سوف أستمر في قضاء بعض الوقت معها، وأنها تمثل شيئًا خاصًا بالنسبة لي. أتمنى أن تفكر ثانية بشأن مقابلتها». من المستحسن أن تخبر طفلك بالوقت الذي تقضيه مع صديقتك؛ لأن هذا يؤيد حقيقة أن الزواج شيء مؤكد وأن حياتك قد استقرت على ذلك.

حديث عابر

هل نويت بالفعل أن تتزوج صديقتك الجديدة؟ ربما تريد أن تفعل ذلك على سبيل الصداقة أو الارتياح، ولكن عليك أن تفكر أكثر من مرة ما إذا كان ذلك سيُحسّن من احتمالات نجاح هذا الزواج. لقد اكتشف الباحثون بجامعة نبراسكا أَن المعاشرة لا تُحسّن من جودة الزواج المقْبل أو اختيار الرفيق. حقيقة فإن الأزواج الذينَ تعارفوا بشكل متعمق قبلَ الزواج أكثر تعرضًا للانفصال بالمقارنة بالأزواج الذين لم يعرفوا بعضهم قبل الزواج، وقد اكتشف الباحثون بجامعة (ويسكونسن) أن ٤٠٪ من المتعارفين ينهون علاقاتهم قبل الزواج، وقد وصل معدل الطلاق بين الأزواج الذين قد تعارفوا بعضهم قبل الزواج إلى ٧٥٪، وممَّا يثير القلق أن ٦٤٪ من حالات الإساءة إلى الأطفال تقترف من جانب أشخاص قد فقدوا آباءهم ووقعت عليهم نفس الإساءة من قبَل رفاق أمهاتهم، فعندما يترك الطفل وحيداً مع رفيق أمه يواجه خطر الإسَاءة المتوقع.

ما لا ينبغي قوله

- «ألا تعتقد أنها رائعة؟» . «ألم يكن لطيفًا؟». «ألست سعيداً لأني قابلت هذا الشخص؟». عبري عن مشاعرك أنت كقولك «أعتقد أنه لطيف. . . .» ولكن لا تقترحي على أطفالك أن يظهروا نفس الشعور، بالفعل لا ينبغي عليهم ذلك. على الأقل خلال هذا الوقت، ولكن من الأفضل أن تنتظري حتى يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطريقة طبيعية.
- «لا تخبر أباك أنك قد قابلت صديقي». لا ينبغي أبدًا أن تقْحمي الأطفال في مثل هذا الموقف.
- «انظر من يجلس هناك يا حبيبي - إنه شخص أريد منك مقابلته. يا لها من مفاجأة؟». حاول أن تُعد أطفالك بشكل مسبق لمثل هذا الموقف. هذا شيء يطيب أن تفعله من أجل مصلحَة الأطراف المعنية بهذه المشكلة.

- «سوف أقضي أوقات العطلات معها. إذا كنت تريد أن تراني فعليك أن تقضي بعض الوقت معها أيضًا» . عليك أن تهتم بأطفالك أولاً بأن تقضي بعض الوقت منفرداً معهم. إذا قررت الزواج ثانية، فمن حق أطفالك أن يتكيفوا مع هذه الحقيقة، إلا أن قضاء بعض الوقت معهم منفرداً هو بالفعل فكرة جيدة.

١٩

الطلاق :
الوداع بعد إتمام الزيارة

قال دون وهو أب لطفلين : «إنني بكل بساطة أكره ذلك . إنني لأشعر بالحزن والبؤس وأحيانًا أستغرق يومًا أو يومين للتغلب على ذلك» .

إن توديع الأطفال بعد قضاء عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازة معهم شيء لم يتكيف معه كثير من الآباء المنفصلين أبدًا . هؤلاء الآباء يريدون دائمًا أن ينهوا زيارتهم بملاحظة مرحة ، لذلك فهم يحاولون أن يبدوا سعادتهم ولكنهم يشعرون من الداخل بالرغبة في البكاء ، والأطفال أيضًا يشعرون بالانكسار بعد العودة من زيارة للأب ، ليست هناك طريقة لتخفيف الألم ولكن هناك أشياء لتقولها لعلها تكون ذات جدوى .

أمور توضع في الاعتبار

- إنك تحتاج لوقت طويل كي تتكيف مع الزيارة . حاول أن تكيف نفسك .
- حاول أن تقيم بالقرب من أطفالك حتى يتمكنوا من زيارتك في أي وقت . إن معرفتهم أنه بإمكانهم أن يترددوا عليك في أي وقت أو أنه يمكنك أن تكون معهم خلال دقائق معدودة عند الحاجة سيخفف عنهم بالتأكيد آلام الانفصال .
- إذا لم ترد الطلاق ، فإن استصحاب أطفالك إلى منزل زوجتك السابقة من المرجح أن يكون أصعب عليك مما لو كنت تريد الطلاق .
- إذا كان هناك شجار بشكل دائم بينك وبين زوجتك السابقة ، سيكون اصطحاب الأطفال إلى منزلها كذلك أكثر صعوبة ، وعندما يكون الآباء أكثر تعقلاً وتعاونًا مع بعضهم البعض ، فإن ذلك يجعل الأطفال في حالة جيدة .

ما ينبغي قوله

- لا تتظاهر بأنك بحالة جيدة عندما تكون حالتك سيئة ؛ لأن الأطفال يدركون حقيقة مشاعرك وربما يستنبطون أن الأحاسيس غير السعيدة لا يُصرح بها . ومن الأفضل لك أن تعبر عن أية أفكار حزينة تراودك قبل موعد اصطحاب الأطفال إلى منزل الزوجة حتى يكون هناك وقت لمناقشة هذه المشاعر أو على الأقل الاعتراف بها .
«سوف نكون على أهبة الاستعداد للمغادرة بعد ساعات قليلة . إنني دائمًا ما أشعر بالحزن خلال هذا الوقت ؛ لأنني أبدأ في افتقادكم ، وإني لأتساءل ما لو كنتم تبادلونني نفس الشعور» .
- «الجانب الأصعب في هذا الموضوع يأتي بعد أن أودعكم مباشرة إلا أنني أشعر بالتحسن بعد ذلك وأتطلع دائمًا لزيارتكم التالية» .
- عليك أن تخبرهم بمشاعرك المختلطة : «على الرغم من أنني حزين لأنني لن أتمكن من رؤيتكم لفترة ، إلا أنني أشعر بالإثارة عند التفكير فيما سنقوم به معًا في المرة القادمة ؛ لذا فإنني أشعر بالحزن و الإثارة في نفس الوقت» .
- عندما تخف حدة الشعور بألم الانفصال ، عليك أن تحاول مداعبة الأطفال للتخفيف من حدة الموقف وذلك عن طريق دفعهم للضحك من مشاعرهم تلك .
«ها نحن ، الأقزام الأربعة . من يريد أن يكون مكتئبًا ، أو بائسًا؟ إذا حاول أحدكم أن يبدو نائمًا سيفوته العشاء» .

ما لا ينبغي قوله

- «ليست هناك حاجة للبكاء . سوف نتقابل يوم الأربعاء ليلاً ، وسوف أتصل بكم غدًا» . مما لا شك فيه أن هناك داعيًا للبكاء ويجدر بك أن تعترف أن حزنهم مفهوم وطبيعي ؛ فلا تجعلهم يشعرون أنه من غير اللائق أن تراودهم مثل هذه المشاعر ، ويمكنك أن تذكرهم بأشياء يجدر بهم أن يتطلعوا إليها .
- «من الأفضل أن أصطحبكم لمنزل والدتكم في الوقت المحدد . إنكم تعلمون ما تفعله والدتكم عندما أتأخر خمس دقائق» . إن انتقاد الأم سيؤدي إلى المزيد من التوتر .

- «أنا آسف، فلن أتمكن من رؤيتكم السبت القادم، لأنني سوف أكون بالخارج لإنجاز بعض الأعمال». عليك أن تخبرهم بمثل هذه الأشياء عندما يكون لديك وقت لمناقشتها معهم.
- «لم يظهر عليكم الضيق خلال المرات القليلة الماضية التي قمت بتوصيلكم فيها لمنزل والدتكم. إنكم شجعان وأقوياء». لا تمتدحهم عندما لا يظهرون أي اضطراب عاطفي؛ لأنهم سوف يدركون أنه من أجل أن يجعلوك سعيدًا ينبغي عليهم أن يتظاهروا بأنهم على ما يرام. وإذا ما بدأ أطفالك فى التعامل مع الموقف بطريقة جيدة، ماعليك إلا أن تدعهم يعلمون أنك قد لاحظت أن الأمور تسير بشكل جيد.

أحيانًا يكون الأمر محرجًا إذا أردت أن تصحب أطفالك للنزهة خلال عطلة نهاية الأسبوع أو لقضاء المساء معًا، عند ترك أحد الوالدين مع الآخر فهذا يذكرهما بحقائق الطلاق المؤلمة، وربما يأمل الأطفال لو أنه كان بإمكانهم قضاء يوم بالمنزل مع أصدقائهم، وبعد ذلك قد ينتابهم الشعور بالذنب، فماذا يمكنك أن تقول؟.

ما ينبغي قوله

- إن التظاهر بالسعادة عندما تحييهم لأول مرة هو بالفعل شيء لطيف، ولكن عليك الانتباه للمسة العاطفية في حديثك، وإذا بدا على الأطفال أثر التعب أو الاكتئاب أو لو خيَّم الصمت داخل السيارة فمن الأفضل أن تعلق على كل هذه الانفعالات وتجعلها تبدو لهم طبيعية: «أعتقد أنكم قد تشعرون بالضيق حينما نكون معًا، بالرغم من أنكم تريدون رؤيتي إلا أنني متأكد من أن هناك أوقاتًا تشعرون فيها بالضيق أو الانشغال بأشياء أخرى، وفي هذه الأوقات قد تتمنوا أن لم يكن والداكم قد انفصلا.
- ربما يريد الأطفال الأكبر سنًا (في سن المراهقة أو ما قبلها) أن يقضوا بعض الوقت مع أصدقائهم أثناء الأيام أو الليالي التي يقضونها معك: «حيث إننا يجب أن نضع برنامجًا للزيارة، فأنا على علم بأن هناك أوقاتًا تريدون فيها أن تكونوا في مكان

آخر ، إلا أنكم لا تستطيعون ذلك ؛ لأن البرنامج الذي حددناه يقرر أن نكون معًا في نفس هذا الوقت. يمكننا التحدث في هذا الأمر، وربما نستطيع أن نتوصل إلى طريقة نكون بها معًا في وقت آخر حتى تتمكنوا من مقابلة أصدقائكم. فما رأيكم؟».

- «إنني أريد أن أراكم كلما تسنى لي ذلك، وأقضي معكم معظم الوقت، ولكني أعلم جيدًا أن هناك أوقاتًا تريدون أن تقضوها مع أصدقائكم».

ما لا ينبغي قوله

- «أعلم أن والدتكم قد انزعجت كالمعتاد عندما جئت لاصطحابكم». ينبغي ألا يتدخل الأطفال في مثل هذه الشؤون.
- «يمكن أن تقضوا بعض الوقت مع أصدقائكم بدلاً من قضائه معي». لا تتصرف كما لو كنت تريد أن تتخلص من أطفالك، فإذا كانوا يريدون مقابلة أصدقائهم، حاول أن تكون مرنًا كلما أمكن، ولكن لا تنسَ علاقتك بهم. عليك أن تقوم ببعض الترتيبات مع الطرف الحاضن كي تتمكن من الحصول على وقت أطول لقضائه مع أطفالك، إذا كان لديك عمل هام يتعارض مع زيارتك لهم.



الطلاق :
عندما يتخلى أحد الآباء عن الأطفال

جلس «تشارلى» بجانب النافذة وبيده قفاز لعبة البيسيبول منتظرًا وصول أبيه .

وقال تشارلى في هدوء متحدثًا مع والدته :

«لقد قال إنه سوف يأتي . «لقد وعدني» .

قالت الأم «إن أباك مشغول» .

وكانت تعني أن والد «تشارلى» لا يوثق به وربما حتى لا يحب ولده ، فهو لم يرَ ابنه سوى مرة واحدة خلال الستة أشهر الماضية . لم يكن لديه أي عذر ، وقد اعتذر أكثر من مرة .

وقف تشارلي وألقى بالقفاز في الركن

قالت له والدته «يمكنني أن ألعب معك ، إنني بالفعل أجيد اللعب كما تعرف؟» .

لم يعقب تشارلي ولو بكلمة ثم ذهب لغرفة نومه وأغلق الباب .

بعد الطلاق يتوقع كثير من الأطفال أن يروا آباءهم بشكل منتظم كأساس يمكن التنبؤ به لئلا يشعروا أن الأب غير الحاضن قد تخلى عنهم فعلاً .

وبعض هؤلاء الآباء لا يرون أبناءهم مرة أخرى ويحدث الانفصال والتخلي عنهم بطريقة كلية مع مرور الوقت ، وهؤلاء الآباء (هناك فقط ١٥٪ من الآباء المطلقين يعيشون مع أطفالهم) غالبا ما يبقون على علاقة بأطفالهم بعد سنة أو أكثر من الطلاق من بعد ذلك يتخلون عن أطفالهم تدريجيًا وبشكل نهائي . أظهرت التقديرات أن أقل من نصف الآباء المطلقين يرون أطفالهم مرات عديدة على مدار السنة ، وثلث الآباء الذين يتزوجون ثانية لا

يرون أطفالهم نهائيًا. الأسباب متنوعة وغالبًا ما يحدث ذلك عندما يعيش كلٌّ من الأب والأطفال في دول مختلفة، وأحيانًا تحدد الأم التي مازالت تشعر بالقسوة تجاه زوجها السابق وقت الزيارة كي تستأنف الشجار ويعاني الطفل بعد ذلك من الخصام.

بغض النظر عن أن كثيراً من الأطفال الذين تم إخبارهم بأنهم ليسوا السبب في الطلاق قد بدأوا يتساءلون عما لو كانوا بالفعل يستحقون الحب وقضاء الوقت معهم. ماذا تقول الأم المطلقة لطفلها الذي قد تخلى عنه والده بكامل رغبته؟

امورتوضع في الاعتبار

◁ حاولي أن تفكري في هذه القضية بعمق. هل الغضب الذي لم يزل بعد تجاه زوجك السابق قد دفعك إلى منع الزيارات؟ لو أن الأمر كذلك فإن طفلك يعاني. حاولي أن توجدي تغييراً بقدر الإمكان.

◁ إذا فكرت أنت أو زوجك السابق في شيء يبعدكما عن بعضكما البعض لمدة تزيد عن ساعتين فليتكما تعيدان النظر في ذلك. إن المسافات الطويلة حائل طبيعي دون اقتراب الآباء من أولادهم وتقود بدورها إلى الانفصال العاطفي وبعد سنوات قليلة في الأغلب سيتلقي الأطفال الشيكات والهدايا والمكالمات الهاتفية وغير ذلك.

◁ ليس من الحكمة أن تسخري من زوجك السابق، وإذا كان الأب قد تخلى بالفعل عن أطفالك، فليست مهمتك أن تحامي عنه، من الأفضل أن تصدقي طفلك القول، ولكن لا تنتقدي شخصية زوجك السابق حتى لا تزيدي الأمر سوءاً.

◁ من الضروري للطفل الذي قد تخلى عنه أبوه أن يتصل بالآخرين الذين يمكن أن يكون لهم دور فعال في حياته كنموذج مناسب يحتذى به. ربما يكون والدا زوجك السابق جدين ودودين وينبغي ألا تتأثر علاقتهما بالأطفال إثر الانفصال أو الطلاق.

◁ والأطفال الصغار غالبًا ما ينظرون إلى أبيهم الغائب نظرتهم إلى شخص كامل الصفات ويتخيلون أنه الأب الذي ليس له مثيل. لا تشعري بالخوف فسوف يتحرر الطفل من هذا الوهم إن عاجلاً أو أجلاً.

ما ينبغي قوله

الأطفال في حاجة إلى سماع ثلاثة أشياء : تعليقات تعاطفية تخفف من حدة مشاعرهم المجروحة ، وتقرير واقعي وعادل برأيك عن هذا التخلي من جانب الأب ، وكلمات تشجيعية تؤكد وتشير إلى أنهم محبوبون وأنك لن تتخلى عنهم وأن مستقبلهم سوف يكون مشرقًا .

- «أعلم أنك تشعر بالحزن لأن والدك لم يتصل بك ولم يبعث إليك ببطاقة تهنئة يوم عيد ميلادك . أعلم أن هذا شيء يثير غضبك» .
- «يبدو أن والدك لن يأتى اليوم ، وبالرغم من أنك تحاول عدم إظهار ذلك ، ولكني أخمن أنك تشعر بالحزن الآن» .
- «قد تزوج والدك وصار ربًا لأسرة جديدة ، ولم يقضِ معك ولو جزءًا بسيطًا من الوقت ، بالفعل أنت تشعر بالحزن» .
- «لن ألومك على الشعور بالغضب» .
- «إن أباك مخطئ لأنه لا يأتي ليراك بصورة دورية . أنت متعتي في هذه الحياة ، وأبوك يفتقد هذه المتعة لعدم وجوده معك» .
- «يحتمل أنك تفكر أن والدك لا يحبك . أنا لا أدري ما بداخله ، ولكنه بالفعل لم يظهر حبه لك دونما عذر» .
- «إنك جدير بأن تحب ، وإنَّ والدتك لا تعلم كيف توليك الحنان والحب . أرجو منها أن تفعل ذلك لأنك حقًا تستحق الكثير والكثير من وقتها» .
- «بعض الناس لا يعرفون كيف يكونون آباء صالحين . والدك ووالدتك من هؤلاء الناس» .
- «لا يمكنني أن أتخلى عنك مهما كانت الظروف . سأظل بجانبك دائمًا ، أنت طفلي الحبيب وسوف أحبك للأبد» .

ما لا ينبغي قوله

- «ماذا كنت تتوقع؟ إن أباك رجل مستهتر»، إن التعليقات التي تحمل في طياتها جانبًا من القسوة يمكن أن تكون ذات أثر سلبي على الأطفال بوجه خاص عندما يدخلون مرحلة المراهقة ويمكن أن يبغضوا مثل هذه الآراء.
- «بصراحة إنني مسرور لأنك لم ترها. إنه لا تأثير لها». لقد حدت عن الموضوع الرئيسي وهو احتمال أن طفلك يعاني من حرقة الإهمال ولا يهتم بآرائك. لا تتجاهل مشاعر طفلك.
- «أنا متأكدة أن والدك يريد زيارتك، ولاشك أنه مشغول جدًا». لا تتظاهرى بهذا الكلام أمام الطفل. لو أن زوجك السابق يريد الزيارة فسوف يقوم بها. اصدقي طفلك القول دون مهاجمة لزوجك السابق وأظهري لطفلك أنك تتفهمين حقيقة مشاعره.
- «إن والدك يحبك». لا تقولي ذلك إلا إذا كنت متأكدة ثم أعدي نفسك لتوضحي لطفلك إلى أي مدى يحبه والده ولكنه لا يمكنه مشاركته في حياته. ما لم تكوني متأكدة من مشاعر زوجك السابق فقولي شيئًا ما مثل «إن طريقة حب والدك لك ليست مثل طريقة حبي لك، فهو مخطئ لأنه لم يشاركك حياتك».

لو قدر لك أن تكون أبًا ثانيًا ومشغولاً بكثير من المهام التي تجعلك غائبًا دائمًا رغمًا عنك حاول أن تفحص أسباب غيابك. هل ستفقد وظيفة ذات عائد مغر كي تقيم في مكان ما قريب من أطفالك؟ إذا كان الأمر كذلك، فتخلَّ عن هذه الوظيفة. لماذا تولى الوظيفة الأهمية القصوى؟ هل تعارض زوجتك الجديدة ارتباطك بأطفالك؟ إن لأولادك عليك حقًا. لا تتوقع من أطفالك أنهم سوف يتفهمون مبرراتك. ربما لا يظهرون احتجاجًا صريحًا تجاه هذه المبررات ولكنها لن تكون مقنعةً. في مثل هذه الظروف حاول جاهدًا أن تكون على اتصال دائم بهم، كأن ترسل إليهم يوميًا مستخدمًا البريد الإلكتروني أو الهاتف. حاول بكل طريقة ممكنة أن توضح لهم أنهم هم عالمك الذي تعيش فيه.

٢١

الطلاق
ومشاعر الأطفال تجاه زوجات الآباء

جلس «كارلوس» و«أنا» مع والدهما على انفراد، وكانا قد أعجبا ببيته الجديد واستمتعا بقضاء عطلة نهاية الأسبوع معه، وكانت «آنا» ذات الثماني سنوات تظهر حبًا تجاه زوجة أبيها «ماريا» لكن أخاها الأكبر كان ينفر منها.

سأل الأب: هل تريدون مزيداً من الفيشار؟

فردت آنا: «إن كارلوس لا يأكل نصيبه» وأشارت إلى مكان خلف الأريكة حيث سقط فيشار كارلوس بشكل ما.

فسأل الأب: كارلوس، ما هذا؟

فأجاب كارلوس: «فلتنظفه ماريا فيما بعد» ثم ألقي بواحدة أخرى على الأرض.

فردَّ الأب: «عليك برفع هذا من الأرض الآن، المفروض أن تكون أعقل من هذا. إن عدم اتفاقك مع ماريا لا يعطيك الحق في إحداث كل هذه الفوضى».

فقال كارلوس: «بل لدي الحق» وحدَّق في أبيه حتى يدفعه إلى تصعيد الموقف.

إلا أن الأب اكتفى بأن تنهد وهز رأسه قائلا: «كم أتمنى أن ترى الأمور كما تراها شقيقتك».

يتميز سلوك الأطفال تجاه أزواج آبائهم غالبًا بخليط كبير من المشاعر المتناقضة والمشوشة، فعلى الجانب الإيجابي قد يحب الأطفال أزواج آبائهم ويسرون برؤية الأب أو الأم سعيدين ثانية، لكن من السهل عليهم نبذ هذه الشخصية الجديدة التي دخلت حياتهم أو إبداء الغيرة من الوقت الذي يقضيه الوالد معها أو الحزن على الوالد الآخر الذي لم يجد

بعد شريكًا جديداً لحياته، وعندما تختلط مشاعر الطفل على هذا النحو يرسل رسائل مشوشة للكبار عن مشاعره، فلو تزوجت الأم مثلاً بعد الانفصال، إلا أن الأب كان مستاءً من هذا، فما هو المتوقع حدوثه؟ لو كانت مشاعر الطفل المختلطة إيجابية أكثر منها سلبية لتعوَّد ألا يمتدح زوج أمه أمام والده، والوالد بالتالى إذا لم يسمع أشياء طيبة من الطفل عن زوج الأم، فسيصل إلى نتيجة خاطئة وهي أن الطفل لا يحب زوج أمه، ونفس الطفل قد يتعلم أيضًا ألا يبدي مشاعره السلبية تجاه زوج أمه أمامها، فتصل للأم أيضًا صورة غير واقعية عما يدور في عقل طفلها، وفي حالة كارلوس وآنا فإن الظاهر أمامنا أن كارلوس لا يحب زوجة أبيه ماريا، بينما تحبها أخته، لكن الواقع الذي يستتر وراء ذلك هو أن كلا الطفلين يحمل مشاعر متناقضة تجاه زوجة الأب فيبدي كارلوس الجانب السلبي من هذه المشاعر، وتحاول آنا تعويض سلبية أخيها بأن تظهر فقط الجانب الإيجابي من مشاعرها، أي إن آنا قد تنكر مشاعرها السلبية لا لشيء إلا لأن ما يظهره كارلوس من مشاعر سلبية يكفي ويزيد، وكذلك كارلوس قد يخفي مشاعره الإيجابية لأن ما تظهره آنا من مشاعر إيجابية يكفي ويزيد.

قاعدة ثابتة: كلما ناقض أطفالك بعضهم البعض في التصرفات، وكلما كانت تصرفاتهم تلك متشددة ومبالغ فيها فهم في الغالب لا يعبرون عن حقيقة مشاعرهم والأفضل هنا أن تفترض أن مشاعر الطفل بها كثير من الاختلاف والتناقض الذي لا يظهر بأكمله على السطح، وعليك عندها أن تنفرد بكل طفل وتساعده على أن يتعرف على مشاعره السلبية والايجابية ويتعايش معها، وبالصبر والتسامح يمكنك اكتشاف حقيقة مشاعر أبنائك، ومعالجتها بدلاً من تجاهلها.

أمور توضع في الاعتبار

- كلما كان الأطفال أصغر سنًا سهل تكيفهم مع أزواج آبائهم.

- في العائلات التي بها زوجات آباء يفضل أن يتولى الوالدالأصلي عملية تهذيب الأطفال بقدر الإمكان، ويجب أيضًا أن يكون لزوجات الآباء رأي في الأوامر والنواهي التي يلزم الطفل اتباعها، لكن يفضل أيضًا أن يبتعدن ولا يشاركن في عقاب الأطفال.

⊲ يشعر الطفل تجاه والديه بمشاعر متناقضة (فهو يحبهما ويكرههما في آن واحد) وكذلك الأمر بالنسبة لأزواج الآباء.

⊲ من الأفضل لطفلك أن يتعلم كيف يتقبل زوجة أبيه أو زوج أمه ويتعايش مع أي منهما، فإذا كنت تكره زوج مطلقتك فلا تشجع هذه المشاعر السلبية لدى طفلك، فمشاعر طفلك قد تكون انعكاسًا لمشاعرك أنت.

⊲ إذا أظهرت مشاعر الكراهية تجاه زوج مطلقتك فليس أمام طفلك سوى خيارين: الأول هو أن يستاء من زوج أمه ويضيق ذرعًا به حتى يسترضيك، والثاني هو أن يشعر بالذنب لأنه يحب زوج والدته (ونفس الشيء بالنسبة لزوجة الأب). وشعور الطفل المتواصل بالذنب أو الاستياء سيضره حتمًا.

⊲ حاول معرفة حقيقة مشاعر أطفالك من طريقة لعبهم أو رسومهم.

ما ينبغي قوله

- تحت ستار الغضب تكمن مشاعر الألم والحزن داخل الطفل، والوصول إلى هذه المشاعر الكامنة يتطلب منك أن توضح لطفلك أنك تفهم مشاعره وتقدرها، لكن إذا أصبح سلوك الطفل مزعجًا أكثر من اللازم فعليك أولاً أن تلزمه حدود الأدب بصيغة: «افعل كذا ولا تفعل كذا» فيمكن أن تقول مثلاً: «لن أتسامح مع مضايقاتك لزوجتي بهذا الشكل. أعلم أنه يصعب عليك الاعتياد على وجود زوجة أب. يمكنك أن تشعر بالغضب لكن لا يمكنك إظهار غضبك بهذه الطريقة».
- أو أن تقول «أنا سعيد لقضائي هذا الوقت معكما على انفراد، وأفتقد هذه اللحظات الجميلة. عندما رأيت أنك قد ألقيت بالفيشار خلف الأريكة ياكارلوس أدركت أنه لا يزال يصعب عليك تقبل زواجي من غير والدتك. أرجو أن تخبرني بأسباب حزنك لاقتراني. بماريا».
- علم أطفالك أن مشاعر البشر قد تكون متناقضة أحيانًا، والكثير من الأطفال لا يعرفون أنه يمكنهم أن يشعروا بمشاعر متناقضة في وقت واحد، فتقول مثلاً «أتذكر

كيف غضبت من قطك المدلل عندما عبث بكراسة واجباتك المدرسية، وكيف جلست بعد ذلك بقليل تربت عليه وتدلله، وهكذا فكل الناس يمكنهم تغيير آرائهم ومشاعرهم فيمكن أن تكون غاضبًا مني لزواجي بغير والدتك، لكنك مع هذا لا تزال تحبني».

- يقول الطفل: «*أنا أكره زوجك يا أمي*» فترد الأم «فلتحدثني عن هذا الأمر».
- يقول الطفل: «*ليس من حق زوجة أبي أن تأمرني بأي شيء*» فيرد الأب: «صحيح أنها ليست أمك ولكنها زوجتي، ويمكنها أن تأمرك أو تنهاك عن بعض الأشياء، قد تستاء أحيانًا من أوامري لك، وقد تستاء من أوامرها أيضًا، ومع هذا فعليك تنفيذها».
- «لاحظت أنك لم تكن تشكو في آخر مرة قضيتها مع زوج والدتك، بل كنت تبدو سعيدًا. حدثني عما أسعدك وقتها».
- يقول الطفل: «*أبي، إنني أحب زوجتك لكنني أشعر بالرثاء لأمي*» فيرد الأب: «أنا واثق من هذا، فقد تشعر بالذنب لحبك زوجتي عندما ترى والدتك حزينة، وهذا شيء طبيعي، وقد تحدثت مع والدتك واتفقنا على أن كلانا يريد أن تكون مشاعرك تجاه زوجة أبيك طيبة، ووالدتك تتفهم هذا تمامًا».

ما لا ينبغي قوله

- تقول الأم «لا يصح أن تكون مشاعرك على هذا النحو، فزوجي «تيد» رجل رائع». لا تنهى طفلك عن التعبير عن رأيه باعتبار أنه مخطئ، لكن كوني واقعية وأبدى رغبة في الاستماع له، والأفضل أن تقولي مثلاً «أخبرني أكثر عن هذا».
- يقول الأب: «وأنا كذلك لا أحب زوج والدتك». إذا لم يكن زوج الأم يؤذى طفلك، فلن يؤدي انتقاده أمام طفلك إلا إلى إثارته، وبدلاً من ذلك يمكنك أن تقول: «كنت أتمنى ألا يحدث ما حدث، لكننا سنحاول جميعًا أن نتخطى هذا ونكون سعداء».

- يقول الأب: «لماذا لا تستطيع أن تحب زوجتي؟ فأخوك يحبها». مرة أخرى نؤكد على أنه لو كانت ردود أفعال الأطفال متناقضة تماما فهي لا تعبر عن حقيقة مشاعرهم التي قد تكون وسطًا بين ما يظهرونه من ميول متباينة، والأفضل في هذه الحالة أن تحاول بمنتهى اللطف أن تستدرج أطفالك للإفصاح عما يحبه ويكرهه كل منهم وبهذا تساعدهم على معرفة مشاعرهم المضطربة والتعايش معها.
- يقول الوالد أو الوالدة: «لو تصرفت بهذه الطريقة مرة أخرى فلا تأت إلى منزلي مرة أخرى». لا تهدد أبدًا بنبذ أو هجر طفلك.
- تقول الأم للطفل: «إذا كنت لا تحب زوجي، فيمكننا أن نقضي وقتًا معًا بدونه». أنت بهذا تعطين لطفلك سلطة أكثر من اللازم في تغيير مجريات الأمور، وكذلك فعليه أن يتعلم التعايش مع زوجك وليس بالضرورة أن يحبه، والأفضل أن تقولي: «سأحاول أن نقضي بعض الوقت على انفراد عندما تزورني، لكن هذا لن يكون متيسرًا دائمًا، لذا فعلينا جميعًا أن نفعل كل ما في وسعنا لنتفق مع بعضنا البعض ونعيش سعداء».



المخدرات والكحوليات

«آندي» ذو الاثنى عشر عامًا طفل رائع، فهو محبوب وذكي ولديه اهتمامات عديدة. وكذلك فهو يعرف مخاطر تعاطي المخدرات والكحوليات، فقد حضر الندوات والمحاضرات التي أقامتها مدرسته (للتوعية بالمخدرات وكيفية مقاومتها) بالإضافة إلى ذلك فليس لدى «آندى» أي ميول ظاهرة لمحاولة تعاطي المخدرات . . . فهل هو معرض لهذا الخطر أم لا؟!

الإجابة هي: نعم . . . حتى وإن كان والداه غير منفصلين، وإن لم تكن هناك أية حالات تعاطي مخدرات في منزله، فهناك عوامل أخرى تجعله عرضة لهذا الخطر. أحد هذه العوامل ببساطة هو سنه، فهو الآن في المرحلة الإعدادية ويستعد لدخول المرحلة الثانوية، لذا فسيقابل العديد من الزملاء الجدد وقد يجد البعض منهم يتعاطى المخدرات (وطبقًا لإحصائيات الجمعية الطبية الأمريكية) فالأطفال الذين ينتمون للمرحلة العمرية من ١٢ إلى ١٧ عامًا ممن يتعاطون الكحوليات قد قرروا أنهم حاولوا شرب الكحوليات لأول مرة قبل سن الثالثة عشرة. وكلما اقترب الطفل من مرحلة المراهقة زادت حاجته إلى الشعور بأن يكون مقبولاً من أقرانه، ولسوء الحظ فنادراً ما يتمكن من رؤية أصدقائه في المرحلة الابتدائية فهل له أن يقيم صداقات جديدة، وهل سيكون هؤلاء الأصدقاء الجدد صالحين أو لا؟

كذلك قد يكون الوالدان متدينين إلا أنهما لا يصطحبان طفلهما إلى الدروس الدينية، ولا يناقشانه في أمور الدين، برغم أن هذا قد يزيد من مقاومته لخطر تعاطي هذه السموم مستقبلاً.

قد يجتاز آندى مرحلة المراهقة دون أن يتعاطى الكحوليات أو المخدرات، وهو ولا شك أقل تعرضًا للخطر من بعض الأطفال الآخرين، ولكن مكمن الخطر بحق يرجع إلى ما عسى أن يقدمه له والداه من عون.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ عندما يصل الطفل إلى سن الثالثة عشرة يصبح حصوله على المخدرات والكحوليات والسجائر أيسر من ذي قبل.

⊲ هناك مواد يدمنها البعض عن طريق الاستنشاق (كالأصماغ والكلة والمذيبات العضوية، والكيماويات المستخدمة في التنظيف) في متناول أيدى الأطفال، وطبقًا لإحصائيات الجمعية الأمريكية لطب الأطفال فحوالي ٢٥٪ من الأطفال بين سن العاشرة والرابعة عشرة يعرفون واحداً على الأقل من مدمني المواد التي ذكرناها سلفاً، وليست لدى الأطفال في سن العاشرة والحادية عشرة معرفة حقيقية بمخاطر هذه المواد المستنشقة (فقد تسبب إصابات في المخ أو قد تؤدي إلى الموت المفاجئ) برغم أنهم معرضون لها.

⊲ إن الأطفال الذين تعاطوا المخدرات قبل سن الخامسة عشرة تكون فرصة استمرارهم في التعاطي أكثر سبع مرات من أقرانهم.

⊲ الأطفال الذين يعانون من مشاكل كضعف درجاتهم في المدرسة أو افتقادهم للسلطة الأبوية أكثر عرضة لمخاطر الإدمان.

⊲ يجب تكرار مناقشة الطفل بشأن المخدرات والكحوليات مرات عديدة كلما زاد عمره أو تغيرت مدرسته، على أن تزداد هذه المناقشة عمقًا بالتدريج لتأخذ شكل الحوار الثقافي المتحضر.

ما ينبغي قوله

- فلتكن الوالد الذي يُشعر أطفاله بالحرية في الحديث عن أي مرة تعرضوا فيها للمخدرات، فالكثير من الأطفال يعرفون أن المخدرات أمر بالغ السوء حتى إنهم يخشون أن يصرحوا لآبائهم بأنهم قد تعرضوا لها. يمكنك أن تطمئن طفلك قائلاً: «لقد سمعت بقصة ولد خاف أن يخبر والديه أن أصدقاءه حاولوا إغراءه بتعاطي المخدرات وكان الولد يخشى أن يغضب والده غضبًا شديداً. إن المخدرات يابني

ضارة جداً؛ لذا أريدك أن تعلم أنه يمكنك التحدث معي في أى وقت عما يحدث لك في المدرسة أو مع أصدقائك».

- «أريد أن أخبرك بسرٍ : حين يغضب الآباء لتعاطي أبنائهم المخدرات فهم في واقع الأمر يشعرون بخوف بل ورعب شديد على أبنائهم لأنهم يعلمون أن المخدرات تؤذي صاحبها وقد تقتله».
- «قص عليّ ما سمعته في الحافلة أو المدرسة أو الحي عن الأطفال الذين يتعاطون المخدرات أو الكحوليات».
- «لو أردت الحصول على بعض المواد المخدرة أو المسكرات فهل تعرف من أين تأتي بها؟».
- عَلِّم طفلك الأسلوب المناسب لمقاومة ضغط أقرانه عليه، فقد يثق الطفل بأن تعاطي المخدر هو عين الخطأ إلا أن أقرانه يكرهونه عليه. دَرِّب طفلك على أن يكون حاسمًا في ردوده عليهم بأن تؤدي معه (بروفات) لمواقف مماثلة، فهذا التدريب سيمنح طفلك المزيد من الثقة في قدرته على المقاومة. «سأخبرك كيف ترد كل من يريد أن يغريك بتجربة المخدر. يمكنك أن تقول:
  «مستحيل، أنتم لا تريدون سوى أن توقعوني في المشاكل».
  أو «أجننتم، لن أجرب المخدرات أبداً».
  أو «انسوا هذا الأمر. مستحيل»
  أو «لا تضيعوا وقتكم، فلن أجرب المخدرات أو المسكرات أبداً».

وذَكِّر أبناءك بأن عليهم أن يبتعدوا بسرعة بعد أن يقولوا أيا من هذه الردود، فالدخول في نقاش مع من يريدون دفعهم في هذا الطريق قد يصعِّب عليهم المقاومة.

- امتدح طفلك لعدم محاولته تجربة المخدرات والمسكرات أو لمقاومته إغراءات التجربة، بأن تقول مثلاً : «أنا متأكد أنك لو كنت تريد هذا حقًا لفعلته، وأنا فخور بك جداً لأنك فعلت الصواب، فرفض الخطأ ليس سهلاً عندما ترى الآخرين يفعلونه من حولك، لكنك أظهرت أنك قادر تمامًا على مواجهة الموقف».

ما الذي يجب أن تقوله إذا سألك طفلك ما إذا كنت قد جربت هذه الأشياء:

ينصحنا أغلب الخبراء بقول الحقيقة، وأنا أتفق معهم بصفة عامة لكن بالطبع هناك استثناءات فهدفك هو تجنب ابنك المخدرات بقدر المستطاع فإن كنت قد وقعت في شرك المخدرات وأنت صغير، ثم نجوت وأدركت أنها خطأ فادح، فهل إخبار طفلك بهذا سيجعله أقدر على مقاومة المخدر؟ الإجابة تعتمد على مدى معرفتك بطبيعة ابنك، فإن كانت علاقتك به ورقابتك عليه جيديتين فقد يستطيع تحمل الحقيقة وتفهمها. قد تشعر بالخجل والحرج وقد تفقد الصورة العظيمة التي وضعها لك ابنك في مخيلته إذا ذكرت الحقيقة، لكن الحقيقة يمكن أن تفيده في حياته، لكن إذا كان ابنك متهوراً ومندفعا، أو كانت لديه مشاكل في المدرسة أو يتعذر اشراف الوالدين عليه في فترة ما بعد عودته من المدرسة، أو إذا كان أحد الوالدين غير موجود لأي سبب من الأسباب، أو إذا كان أصدقاؤه يعانون من مشاكل إدمان - إذا واجهت أيا من تلك الظروف - فعليك أن تفكر مليًا قبل أن تخبرابنك بهذا الأمر وعليك أن تضع في اعتبارك أيضًا أنه قد يكتشف الأمر عن طريق أحد الأقارب مثلاً.

- «نعم. . جربت المخدرات والمسكرات وأنا في المرحلة الثانوية (أو الجامعة) كنت غبيًا لأنني فعلت هذا. فقد كان يمكن أن أصاب في حادث سيارة مثلاً وأموت أو أتسبب في قتل الآخرين. كم أشعر بالخجل لإخبارك بهذا الأمر، لكنني أخبرك به حتى أقنعك بمدى سوء وخطورة تعاطي هذه السموم».
- «كنت قد قلت لك من قبل إنني لم أتعاطَ المخدرات أبدًا، لكن تصادف أن سمعتني أتحدث إلى عمك عن فترة تعاطيت فيها المخدرات. لقد كذبت عليك، ولم يكن يصح أن أفعل ذلك، لكنني فعلته لأنني أخاف بشدة من مجرد التفكير في أنك قد ترغب في تجربة هذه السموم، لم أكن أريدك أن تظن أنه قد لا تكون هناك أية مخاطر عند التجربة، لمجرد أنني نجحت في التخلص من شرها ومضى الأمر بسلام، فمخاطر التجربة رهيبة، وقد تجعلك تفشل في الدراسة، أو تلقى الشرطة القبض عليك، بل وقد تجعلك تسرق أو تسبب أذى بالغًا لنفسك».

حديث عابر

أثبتت العديد من الإحصائيات أنه كلما زاد عدد المرات التي يتناول فيها أفراد الأسرة وجبتهم الرئيسية معًا قلت نسبة تعاطي الأبناء للمخدرات، وأن الآباء الذين يصرون على اجتماع الأسرة أثناء الوجبات يتمتعون بحياة أسرية أكثر نظامًا من غيرهم وبمشاركة فعالة في إسباغ الرفاهية والرخاء على حياة أطفالهم، ويتمتعون كذلك بقدرة أكبر على التأثير على الآخرين، فأوقات الوجبات تمثل غالبًا الفرصة الوحيدة للآباء والأبناء ليتحدثوا عن حياتهم في جو خال من التوتر. متى تجتمع بأسرتك لتتناولوا الطعام معًا؟ فكر فيما يمكن أن تقوم به من تغيرات ضرورية لتزيد من مرات تجمع الأسرة على الوجبات، وستجد أن القيام بهذه التغيرات أمر ضروري.

أما إذا كان أفراد أسرتك في غاية الانشغال حتى إنهم لا يستطيعون تناول الطعام معًا، فاعلم أنكم تعطون الكثير من الأمور أولوية وتظنونها أهم من الانتماء للأسرة.

ما لا ينبغي قوله

- «أعلم أنك قد تريد تجربة المخدرات والمسكرات يومًا ما، لكن كن حذرًا فالإدمان يبدأ بالتجربة». بعض الآباء يعتقدون أنه حتى يكونوا واقعيين في الحديث مع أبنائهم فعليهم التسليم بفكرة أن تجربة المخدرات أو المسكرات أمر حتمي لا مفر منه ويركزون بدلاً من ذلك على كيفية مقاومة الاستمرار في استخدامها وهذا بالتأكيد خطأ فليست التجربة أمرًا حتميًا. صحيح أن نسبة احتمال تجربة الطفل لهذه السموم تزداد بزيادة عمر الطفل، لكن هذا مجرد احتمال وليس أمرًا لا مفر منه، فلتكن حازمًا في كلماتك ولتؤكد أن مجرد التجربة خطأ فادح وعلى درجة كبيرة من الخطورة.

- «لا يصح أن تصادق الأولاد الذين تعرف عنهم تعاطي المخدرات أو المسكرات». بالطبع يجب أن تمنع ابنك من أن يرى أصدقاءه الذين يتعاطون هذه المواد، لكن العبارة السابقة كانت تعليمية أكثر منها تقريرية، فالوالد الذي يقول هذه العبارة يبدو ضعيف الأسلوب، ولكن يجب على الوالد أن يأمر ابنه أمرًا صريحًا لا أن يرجوه عندما تكون القضية بهذه الخطورة، فالعبارة التي تبدأ بـ«لا يصح أن تفعل كذا. . . » تختلف تمامًا عن العبارة التي تبدأ بـ«لن تفعل كذا» أو «لن أسمح لك بأن تفعل كذا» حتى وإن لم تتمكن من اجبار طفلك على تنفيذ هذا الأمر وقت وجوده بعيدًا عن ناظريك في المدرسة، فلن يتشكك الطفل للحظة في أنك جاد وحازم بشأن هذا الأمر.
- «لو تعاطيت الخمر فاشربها داخل المنزل وليس في أي مكان آخر، حتى أعرف على الأقل مكانك». هذا الأسلوب خاطئ تمامًا لأنك بهذه الطريقة تستسلم تمامًا لهذه الشرور، فأنت بهذا تقول أنك تقر شرب المسكرات، وبالطبع فليست هذه الرسالة التربوية التي يجب أن يسمعها الطفل قبل أو أثناء مرحلة المراهقة.

قاعدة ثابتة: يحتاج الأبناء إلى قواعد ووسائل (أو أوامر وتعليم) فإعلام الطفل عن المخدرات والكحوليات وكيف يقاوم ضغط أقرانه عليه لاستخدامها دون اللجوء إلى الأوامر الصريحة الحازمة أمر خاطئ؛ لأننا بهذا نلجأ إلى الوسائل ونهمل القواعد ونتملص من مسؤولية توضيح الصواب والخطأ لأبنائنا، والعكس كذلك خطأ، فالأوامر وحدها دون تعليم الطفل ما يجب أن يعرفه عن المخدرات وكيفية مقاومتها تجعلنا وكأننا نلقي بأطفالنا في خضم معركة كبيرة دون أن نُعِدَّهم لها.

فلتأكل الخضراوات ولتنظف حجرتك

«أغلق فمك أثناء مضغ الطعام! والبس معطفًا ثقيلاً عندما تخرج فالجو بارد جدًا».

نرى الآباء يفشلون مع أبنائهم في مثل هذه الأشياء مهما كانوا أصحاب قدرة فائقة، فقد ينجحون في تعليم أبنائهم عمليات الضرب المعقدة، ومساعدتهم في مشروعات العلوم مهما بلغت صعوبتها، حتى إن بعض الآباء يمكنهم إجاده ألعاب الفيديو مع أطفالهم، ويرغم وجود هذه القدرات والمواهب الهائلة لدى الآباء نرى كثيرًا من الأطفال يخرجون من بيوتهم في البرد القارس بدون ملابس ثقيلة، ونرى غرفاتهم قذرة جدا لدرجة أنك تستطيع أن تزرع في أرضها الخضراوات التي يرفضون أكلها.

أشك أن هناك كتابًا أو وصفة يمكن أن تحل هذه المشاكل تمامًا، بالرغم من أنها تبدو لأول وهلة أكثر المشاكل بساطة وسهولة، فربما خلقها الله تعالى ليعلم الآباء التواضع وليثبت لهم ضعف القدرات البشرية عند محاولة حل ما يبدو من التوافه، لكن إن كنت قد تعبت من الصراخ في أطفالك وأمرهم بمثل هذه الأوامر، فاليك بعض النصائح التي يمكن أن تتبعها حتى تجنب أحبالك الصوتية مخاطر الشيخوخة المبكرة.

أمور توضع في الاعتبار

- حاول معرفة مدى أهمية كل ما تأمر به طفلك، وليس من الضروري مثلاً أن يرتب الطفل حجرته كل يوم فقد تكفي مرة كل أسبوع أو أسبوعين، وكذلك لا بأس من أن تترك للطفل أحيانًا الخيار بين أن يأكل خضرواته أو أن يتناول أى شيء أخر، فليس مطلوبًا من أي أم أن تعمل وكأنها طباخة في مطعم لترضى أذواق جميع أفراد الأسرة، إلا أن التنوع مفيد فالكثير من الناس قد يتبعون حمية غذائية أو يكونون مصابين بحساسية من بعض الأطعمة، لذا كثيرًا ما نجد عدة أصناف من الطعام على المائدة الواحدة.

⊳ أهم شيء هو الإصرار والثبات على المبدأ ، فمن الخطأ أن يلجأ الآباء عند انشغالهم إلى تجاهل غرف أبنائهم وإن كانت في حالة رثة وتعمها الفوضى والإهمال ، أو أن يصنعوا لأبنائهم الفيشار بدلاً من الخضراوات في وجبتهم .

⊳ قدم لأطفالك صينية مملوءة بالخضراوات الطازجة كوجبة خفيفة ، ويمكن وضع أي نوع من الصلصات أو الزبد فوق الخضراوات وسيحبها الأطفال مع الوقت .

ما ينبغي قوله

أحيانًا يصرخ الآباء في أبنائهم بالأوامر ، لا لأنهم يريدون منهم أكل طبق الخضراوات بالكامل أو تنظيف حجراتهم ، ولكن لأنهم يشعرون بأنهم أجهدوا في المنزل ولم يقدر أفراد الأسرة مجهودهم هذا ، الأفضل لك أن تكف عن الصياح بالأوامر وأن تركز على ما تريد تحقيقه لتشعر بتقدير الآخرين لك وتتحدث مع أسرتك في هذا الأمر .

- «بدأت أشعر بالإرهاق الشديد ، فلنتحدث عن الطرق التي يمكنك أن تساعدني بها هنا» .
- أحيانًا يصرخ الآباء في أطفالهم لأنهم غاضبون من أزواجهم لسبب مماثل ، على طريقة «إياك أعني واسمعي ياجارة» . إذا كنت تعتقدين مثلا أن زوجك لا يساعدك في نظافة المنزل أو إعداد الطعام أو العناية بالأطفال ، فلا تصبي جام غضبك على الأبناء حتى يسمعك بل صرحي له بالأمر . «كنت أصرخ في الأطفال حتى ينظفوا حجراتهم ، لكن أعتقد أن ما كان يكدرني حقًا هو أنني لا أشعر بأنك لا تساعدني المساعدة الكافية ، فهل يمكننا أن نتحدث عن هذا؟» .
- إذا كنت تريد من أطفالك أن يأكلوا خضراواتهم أو ينظفوا حجرتهم فلتنقل إليهم هذه الرغبة بحزم لكن دون أن تنتقدهم . «من الآن فصاعداً يجب عليك أكل خضراواتك ، فمن المهم أن تكون صحيح البدن معافى . يمكنك أن تساعدني في اختيار الخضراوات التي تفضل أكلها ، لكن عليك أكلها حتى إن كنت لا تحبها» .

- «ليس من الضروري أن تنظف حجرتك كل يوم، لكن عندما أجدني أتعثر في الأشياء الملقاة في حجرتك فعليك تنظيفها، سأخبرك بالوقت الذي أريدك أن تنظفها فيه وسأنتظر منك أن تنظفها مرة كل أسبوع فأي أيام الأسبوع تفضل؟».
- اترك لأطفالك الخيار إن كان لديك بدائل «هل تفضل أن تستعمل المكنسة العادية أو الكهربائية في تنظيف حجرتك؟ هل تفضل أن تنظف غرفتك بعد الإفطار أو بعد الغداء؟».
- «هل تحب أن تتناول الخضراوات بصلصة الكريم أو بدونها؟»
- تعاطف عندما يرفض الأطفال الامتثال لأوامرك. ضع نفسك مكانهم وفكر بطريقتهم لكن دون أن تتراجع عما أصدرت من أوامر. «أعلم أنك تفضل الجيلي على الفاصوليا الخضراء، وأنا متأكد أنك لا تحبها، لكنني والدك ومن مسؤوليتي التأكد من تناولك الغذاء الصحي».
- «أعلم أنك تفضل اللعب في الخارج على تنظيف حجرتك، لكننا قد اتفقنا على أنك ستنظفها الآن ولن يستغرق منك ذلك وقتًا طويلاً».

ما لا ينبغي قوله

- يصيح الأب في أبنائه قائلاً «لآخر مرة نظفوا غرفكم وكلوا خضراواتكم». تعويد الطفل على ألا يمتثل لأوامرك إلا إذا صرخت فيه، سيجعلك تصاب بالتهاب مزمن في الحنجرة وستظل عروق رقبتك نافرة دائمًا، وياله من أمر مؤلم؟!
- «أحب أن تأكل خضراواتك اليوم» هذه عبارة مهذبة لكن أسلوبها ضعيف، عليك أن تكون مهذبًا ولكن بحزم.
- «كم مرة سأقول لك افعل كذا وكذا». لو لم يكن هناك جدوى من الإقناع بالكلمات، فيجب أن تكون هناك عقوبة لعدم الامتثال لأوامر الوالدين، فيمكنك مثلاً أن تمنع الطفل من فعل شيء يريده حتى ينظف غرفته أو إذا رفض طفلك أكل الطعام الصحي فلا تسمح له بتناول طعام غير صحي حين يشعر بالجوع بعد ذلك.

- «ستظل جالسًا إلى المائدة حتى تنتهي من تناول طعامك كله». احترس من مثل هذه العبارات، فقد يطول انتظارك للطفل حتى ينهي طعامه إذا كان عنيدًا، لكن الأفضل في هذه الحالة أن تتأكد أن الطفل لن يتناول الحلوى إلا إذا أكل ما أعددت له من طعام أولاً، ثم حدد موعدًا تجتمع فيه بطفلك وتجعله يتذوق مجموعة من الخضراوات ويفاضل بين طعمها بأسلوب شيق ولطيف، فالخضراوات ليست كريهة الطعم، والأطفال يرفضون تناولها لا لشيء إلا لأنهم يريدون التغلب عليك في معركة فرض الرأى، أو لأنك سمحت لهم بعدم تناولها من قبل دون عقاب أو لوم (فأغلب الأطفال يأكلون نفس الخضراوات، التي سبق ورفضوا أكلها في بيوتهم، عندما يتناولون الطعام في بيوت أصدقائهم).

طفلي يشعرني بالحرج أمام الآخرين

«جانيت» امرأة مطلقة، ولديها طفلان في المرحلة الابتدائية، وبعد أن خطبها جون دعته للحضور مع والديه لتناول العشاء في منزلها، وكانت جانيت قلقة بشأن ذلك لأن هذا كان اللقاء الأول لها بوالدى جون وكانت ترغب رغبة شديدة في ترك انطباع جيد لديهما، وبدأت الأمسية بصوت ضجة مدوية، فابنها «جيسون» ذو الأعوام التسعة كان يجري في أنحاء المنزل فاصطدم بمنضدة جانبية وأسقط دمية خزفية تخص أخته «كيت» ذات الأعوام السبعة، فكسرها، فهرعت الصغيرة «كيت» مهرولة إلى المطبخ حيث تقف الأم وضيوفها، قائلة: «أمي. . أمي»،

وخلفها يأتي جيسون مهرولاً ويقول: «لم أتعمد ذلك. كانت حادثة».

فترد كيت: «بل فعلت ذلك عن عمد».

ثم يدفعها جون قائلاً: «بل لم أتعمد ذلك- ثم إنها تفلت في وجهي»

ترد الأم: «توفقا أنتما الاثنين، ألا تريان أن لدينا ضيوفًا».

فتُرى «كيت» أمها قطع الخزف المكسورة وتقول «لكن انظري ما فعله!».

ويقول جيسون: «لقد كانت دمية قبيحة على أي حال».

تحاول الأم أن تحتفظ بهدوئها وتقول لابنها: «يجب ألا تتحدث مع أختك بهذه الطريقة يا جيسون».

وقبل أن يصل الأمر بالطفلين إلى الاشتباك بالأيدي والأرجل تنظر الأم إلى خطيبها ووالديه فتراهم يحدقون في مشهد الأطفال في امتعاض. عندها تشير الأم إلى منضدة العشاء حتى تلفت انتباههم عما يحدث من الطفلين وتقول:

«هل تعرفون أنني قد قطعت هذه الفراولة الطازجة منذ برهة قليلة، تفضلوا، وسوف أصحب الطفلين إلى حجرة أخرى».

إن الاهتمام الزائد بالمظاهر هو أكبر خطأ يرتكبه الآباء عندما يرون أطفالهم يسيئون التصرف أمام الآخرين، فأحيانًا يخشى الآباء أن ينظر الآخرون لأطفالهم على أنهم غير مهذبين وإليهم على أنهم غير أكفاء، وتجعلهم هذه الخشية في حيرة لا يدرون كيف يتصرفون عندما يحتاج أبناؤهم إلى التهذيب أمام الناس.

أمور توضع في الاعتبار

◃ يتعلم الأطفال بسرعة أنه في وجود الضيوف يمكنهم عصيان بعض أوامر الوالدين، وقد يستغل بعض الأطفال الموقف لصالحهم، لكن بوسع الآباء ردعهم إن أرادوا.

◃ عليك التخطيط للتصرف في المناسبات الهامة قبل حدوثها بوقت مناسب. حدد كيف ستتصرف إذا ما حدث أي شجار أو صراخ بين أطفالك، أو صدرت عنهم ألفاظ غير مهذبة.

◃ بعض المناسبات العامة كالرحلات الخلوية الجماعية أو زيارات الأقارب تجعل الأطفال في حالة ثورة وهياج أو قد تجعلهم يشعرون بالملل أو القلق، وعليك أن تضع هذا في اعتبارك عندما تقوم بتهذيبهم.

◃ قد تكون من الآباء الذين يفتقرون إلى الصبر عند مواجهة بعض تصرفات الأطفال العادية التي تضايق الكبار (كتذمر الطفل الشديد لدى مواجهة أي إحباطات بسيطة أو قلقه وتوتره الزائدين، وما إلى ذلك. . . .) وعليك أن تعرف نفسك وتضع هذا في اعتبارك قبل حضور أي مناسبة مهمة.

ما ينبغي قوله

- الوقاية خير من العلاج. . . حاول كلما أتيحت لك الفرصة أن تناقش مع أبنائك كيف تريدهم أن يتصرفوا في أي مناسبة قبل حلول هذه المناسبة، وأخبرهم بما سوف تقوله أو تفعله إذا لاحظت منهم خطأ في التصرف، ويمكنك من آن لآخر أن تخيرهم بين بدائل، كأن تقول مثلاً: «آخر مرة ذهبنا فيها إلى حفل زفاف رأيتكما

تتشاجران. لو فعلتما ذلك فيما بعد سأضطر إلى جعل أحدكما يجلس بجوار العمة ماري».

- «قد تشعرون بالملل الليلة لأننا سنستضيف عدداً كبيراً من الضيوف، وليس بينهم أطفال لتلعبوا معهم. لو تصرفتم بطريقة مهذبة ولم تتشاجروا، فسأكافئكم بشيء تحبونه، فما اقتراحاتكم بشأن هذا؟».
- شَجعِّ (امتدح) التصرفات الحسنة كثيراً. «إنني فخور جداً بكما، فقد سعدت جداً إذ رأيتكما تلعبان بطريقة لطيفة معًا عندما كنت أستقبل الضيوف مع والدتكما».
- فليكن صوتك حازمًا وقويًا حين تهذب أطفالك أمام الآخرين فهذا يدل على أنك تمتلك زمام الموقف ولا تخشى نظرة الآخرين. «فلتتوقفا عن هذا الشجار فوراً». لا تتردد في الاستئذان من ضيوفك والذهاب بالأطفال لحجرة مجاورة حتى تتمكن من تهذيبهم، فهذا لا يدعو إلى الحرج؛ لأن واجبك الأول في الحياة هو أن تكون والداً.
- «تعاليا واجلسا هنا معي، سنتحدث قليلاً عن هذا الأمر». جَعْل الأطفال يجلسون غالبًا ما يؤدي إلى تهدئتهم.
- عندما يتجادل الأطفال دون أن يستخدموا العنف مع بعضهم البعض أظهر لكل طفل أنك تتفهم ما يشعر به، وأخبره بما تتوقع منه أن يفعله. «أنت غاضب من أختك، وهذا يحدث أحيانًا سأتحدث معك في هذا الشأن، وأتوقع منك أن تكف عن الشجار معها».
- إذا كنت تعتقد أن أطفالك يفعلون ما يفعلون لمجرد جذب انتباهك، فأفضل شيء يمكن أن تفعله هو أن تعيرهم ما يريدون من الانتباه- لكن بأسلوبك أنت وليس بأسلوبهم هم. «لقد رأيت أن أتوقف عن الحديث مع ضيوفي وآتي إلى هنا لأتفقد أحوالكما. هل تشعران بالملل؟ وما الذي يمكنني فعله لأجعل أوقاتكما هانئة وممتعة».

ما لا ينبغي قوله

هناك إشارات غير منطوقة (كتقليب العينين ورفع الحاجبين) يستخدمها الآباء بدلاً من الألفاظ، وهذا قد يصلح أحيانًا في تذكير الأطفال بما يجب أن يفعلوه، لكنه غالبًا ما يدل على كون الوالدين يشعران بالحرج لما يفعله الطفل، إلا أنهما لا يستطيعان تهذيبه أمام الآخرين، وإذا عرف أبناؤك أنك لا تخشى تهذيبهم أمام الآخرين، فمن المستبعد أن يستغلوا المناسبات العامة لإساءة التصرف.

- «تَذَكَّر ما تحدثنا عنه». قد يفهم أبناؤك هذه الملاحظة ويتوقفون عن إساءة التصرف، لكن إذا كررتها كثيراً فستعتبر رداً ضعيفًا على ما يفعلونه، فالمشكلة مع مثل هذه العبارات، هي أنك في الواقع تحاول تجنب المواجهة أمام الآخرين، وإذا شعر أبناؤك أنك لا تتردد في تهذيبهم فسيحاولون على الأرجح التصرف بشكل أفضل.
- إذا وجدت نفسك تهمس بتهديدات قاسية في آذان أطفالك، (كأن تقول: «لو لم تتوقفا عن الشجار الآن فلن أقيم لكما الحفل الذي وعدتكما به الشهر القادم»). فهذا يعتبر دليلاً على أنك في موقف سيء، فالآباء الواثقون من أنفسهم لا يلقون بتهديدات وليدة اللحظة لإنقاذ الموقف، ومرة أخرى نذكرك بأنه يجب عليك التخطيط لردود أفعالك على ما يفعله الأطفال حتى لا تضطر لاتخاذ قرارات متهورة.

قاعدة ثابتة: كلما زاد قلق المرء وتوتره لرغبته في الظهور بمظهر الوالد الكفء هادئ الأعصاب، قلت فرصته في تحقيق هذا، فالأطفال هم الذين يجب أن يخشوا إساءة التصرف، وليس أنت.

٢٥

تنمية ذكاء الطفل العاطفي وقدرته على التعاطف مع الآخرين

وقف «ديفي» و«ستيف» في طابور المقصف في أول يوم لهما في المدرسة. كان «ستيف» يكبر «ديفي» بعام واحد. وكان كل منهما يمسك بصينيته الممتلئة بالطعام ويقف في أحد جوانب المكان ليبحث عن مقعد يجلس عليه، ولما كانت المقاعد قليلة العدد في المقصف، أصبح على كل منهما أن يختار مجموعة الأطفال التي يجلس معها. جلس «ستيف» بجوار مجموعة من الأولاد كان قد رآهم في فصله الجديد، فقال له الجميع أهلاً ثم تجاهلوه بعدها. لم يتحدث «ستيف» سوى مرة واحدة أو مرتين خلال الطعام، ولكنه فشل في الاشتراك مع زملائه في حديثهم، ومع انتهاء وقت الغداء كان يشعر بأنه وحيد ومنبوذ، وعلى النقيض، فقد اختار «ديفي» مجموعة من الأولاد لم يكن لديه أي مشكلة في التجاوب معهم، ومع انتهاء وقت الغداء كان يشعر بالسعادة، فما الذي فعله «ديفي» ولم يفعله «ستيف»؟.

بالطبع، قد تكون هناك أسباب عديدة لعدم تأقلم «ستيف» مع مجموعته؛ فقد يكون هؤلاء الأولاد لا يرغبون في عقد صداقات جديدة مثلاً، لكن الملاحظ أن هناك أطفالاً أقدر من غيرهم على قراءة أفكار الآخرين وإدراك ما يبطنونه؛ فهم يعرفون متى يبدأون الحديث مع الآخرين ومتى يلتزمون الصمت؛ أي أن لديهم موهبة قراءة مشاعر الآخرين، وهذه الموهبة تيسر لهم تكوين صداقات جديدة.

أما مصطلح «الذكاء العاطفي» فهو أحد المصطلحات الحديثة الغامضة لدى الكثيرين، ويقول «دانيال جولمان»، واضع هذا المصطلح، أن «الذكاء العاطفي هو قدرة المرء على تبيُّن مشاعره الخاصة وكذلك مشاعر الآخرين، والتي تمكنه من السيطرة على مشاعره وعلى علاقاته بالآخرين». خلاصة القول أنه، كما أن أطفالنا في حاجة إلى معرفة طبيعة أجسادهم وطبيعة العالم من حولهم، فإنهم كذلك في حاجة إلى معرفة طبيعة مشاعرهم، لأن تلك المعرفة ستساعدهم كثيراً في علاقاتهم المستقبلية.

أمور توضع في الاعتبار

◁ لا يعني الذكاء العاطفي أن يكون الإنسان (أو الطفل) لطيفًا مع الآخرين، ولا يعني كذلك أن يطلع كل من حوله على ما يشعر به، إنما يعني أن يفهم الإنسان مشاعره فهمًا جيدًا يمكنه من الاستفادة منها في اتخاذ قراراته وإدارتها بطريقة أفضل أثناء الأزمات، وفي تمكينه من فهم الآخرين والتعامل معهم بأسلوب أفضل.

◁ يحظى الأطفال الذين يتمتعون بهذه الموهبة بعلاقات أفضل مع الآخرين وبأداء أفضل في المدرسة.

◁ هناك الكثير من المشاعر الإنسانية بعضها يعتبر المشاعر الأساسية وهي: الغضب، والحزن، والسعادة، والخوف، والتعجب، والاشمئزاز. وغالبًا ما يظهر الوالدان اهتمامًا ببعض مشاعر الطفل ويتجاهلان البعض الآخر، وبالتالي يتعلم الطفل أن يكبت بعض مشاعره ويبالغ في إظهار البعض الآخر.

ما ينبغي قوله

- انتهز فرصة تعبير طفلك عن مشاعره لتعلمه ماهية هذه المشاعر.

«أنت تشعر بالإحباط الآن لأننا تأخرنا على المباراة»،

«لقد فوجئت عندما علمت أن جدتك ستأتي لزيارتنا».

«لقد سعدت بفوز فريقك في المباراة النهائية».

«في آخر مرة كنت غاضبًا واستغرقت وقتًا طويلاً في عمل واجباتك المدرسية، لكنك تبينت اليوم أن الأمر لا يستحق منك الغضب وأديت واجباتك بسرعة. أعتقد أن هذا الأمر جعلك سعيداً وفخوراً بنفسك».

- استغل وجودك مع طفلك وسط بعض الحيوانات أو الأطفال الآخرين في تعليم طفلك كيف يشارك الآخرين مشاعرهم، فإن ذلك سيمكنه فيما بعد من قراءة مشاعر الآخرين:

«يرتفع نباح الجرو عندما نتركه. ترى ما الذي يشعر به؟»

«يهز الكلب ذيله عندما يرى صاحبه، فَبِمَ يشعر الكلب عندها في رأيك؟».

«أترى ذلك الطفل الذى أخطأ في المباراة، انظركيف يخرج وهو مطأطيء الرأس، بماذا تظنه يشعر الآن؟».

«سمعتك تقول إن فلانًا جعل الدم يغلي في عروقك، فما هو هذا الشعور الذي كنت تتحدث عنه؟».

«أراك شكوت من آلام في معدتك بعد أن ذاكرت طويلاً. أحيانًا ما تكون آلام المعدة دليلاً على التوتر، فهل تشعر بالتوتر؟».

«ما الأشياء التى قد تجعلك غاضبًا (أو حزينًا، أو سعيدًا، أو مشمئزًا، أو قلقًا)؟ وما الذي تثيره فيك تلك المشاعر عندما تصاب بأحدها؟».

- شجع طفلك وامتدحه عندما يتمكن من تحديد مشاعره أو مشاعر الآخرين بدقة وأثنِ عليه دائمًا حين يستقرئ مشاعر الآخرين ويقدرها. «عرفت أنك تركتها تلعب بعروستك حين لاحظت أنها حزينة. كم كان هذا طيبًا منك».

حديث عابر

يعلم الأشقاء بعضهم البعض كيف يستقرئون مشاعر الآخرين. وقد أظهرت الأبحاث في معهد الطب النفسي في لندن أنه كلما قلّ ميل الأطفال إلى الشجار ازدادت قدرتهم على استقراء مشاعر الآخرين، كما اتضح أن أولئك الأشقاء كانوا ينمون هذه المهارة لديهم بمشاركة الآخرين مشاعرهم، ويستخدمون تلك المهارة في المواقف الأخرى التي يتعرضون لها، إلا أن لبعض الأطفال اتجاهًا مختلفًا تمامًا، فهم يميلون إلى الشجار أكثر إذا لم يجدوا تساهلاً من جانب الشقيق الأكبر سنًا.

قد تكون النتيجة الإيجابية الوحيدة لمعدلات الطلاق العالية ولتقلص حجم الأسر لتصبح صغيرة جدًا، وابتعاد الأقارب عن بعضهم البعض في السكنى، هي تعلم الأطفال أن يتقاربوا ويعتمدوا على بعضهم البعض.

ما لا ينبغي قوله

- «لا ترضخ لمشاعرك أبدًا». احترس، فقد تكون هذه الجملة صحيحة في بعض الحالات ؛ فلا ينبغي أن يضرب الطفل شخصًا ما لمجرد أنه يشعر بالغضب، وهكذا، لكنّ هناك أوقاتًا يجب فيها على الآباء ألا يتجاهلوا مشاعر أبنائهم، فقد تكون مفاتيح لأشياء هامة في نفسية الطفل لا ينبغي إغفالها بأي حال من الأحوال، فماذا لو كان أصدقاء ابنك مثلاً ينوون سرقة دراجة طفل آخر، وشعر ابنك بالذنب، ولم يكن يريد الإساءة إلى الطفل صاحب الدراجة؟ بالتأكيد ستفضل عندها أن يستجيب لتلك المشاعر ولا يهملها.
- «إن إظهار المشاعر ضعف، وعليك أن تكون صلبًا حتى تنجح في حياتك». بل سيفشل طفلك في إقامة صداقات قوية بدون القدرة على استقراء مشاعر الآخرين ومشاركتهم فيها.

الخلافات مع الأقارب

سمعت الصغيرة «إيما» أباها وهو يتحدث في الهاتف مع أخيه ويقول:

«لا تتوقع منا حضور حفلك إذا دعوتهما أيضًا».

عرفت «إيما» من اللذان يعني والدها، فقد كانت تسمعه دائمًا يشكو مر الشكوى من أخته وزوجها، حتى إن «إيما» لا تتذكر آخر مرة رأت فيها عمتها وكل ما تعرفه هو أن والدها غاضب من أخته غضبًا شديدًا.

ليس غريبًا أن نرى بعض المشاعر السلبية بين الأقارب، فقد تؤدى الجراح القديمة أو سوء الفهم أو الإساءات المتبادلة أو تفضيل البعض على البعض الآخر، أوغيرها من الخلافات إلى الشقاق بين الأقارب والانقسام والتحيز حتى بين أفراد الأسرة الواحدة. قد لا يدرك الأطفال في السن الصغيرة وجود هذه المشاعر لدى الكبار، لكن عادة ما يدركونها عند وصولهم إلى المرحلة الإبتدائية، وبمجرد فهمهم أنه حتى الكبار قد يكونون عرضة لمثل هذه المشاعر يتحتم على الآباء إجابة سؤال هام وهو: هل يجب أن يخبروا أطفالهم بأسباب الخلاف وبهذا يظهرون أعمامهم أو عماتهم أو أجدادهم في صورة سيئة أو أن عليهم تكتم الأمر؟

أمور توضع في الاعتبار

◁ كلما زادت عزلتك عن أسرتك، أثر ذلك سلبًا على علاقتك بأقاربك وذويك. قد تبغي أنت تلك العزلة، لكنك قد تخشى في الوقت نفسه أن تؤثر عزلتك على علاقتك بأسرتك بحيث لا تتفق مع ما تمليه عليك القرابة.

◁ إذا تعرضت إلى خيانة من أحد أقربائك المقربين إليك، سيكون تأثير هذا الأمر عليك أكبر مما لو كان من شخص آخر غريب؛ وربما يلحق أمر كهذا ضررًا بالغًا بحياتك الأسرية.

◁ عليك أولاً أن تقدر الحجم الحقيقي للإساءة التي تعرضت لها من جانب أقاربك، وأن تعرف أبعاد هذه الإساءة، فتسأل نفسك: هل أثر ما فعلوه على احترامك لنفسك؟ وهل تراه ظلمًا وجورًا؟ وهل تشعر أنهم لا يحبونك؟. هذه الأسئلة تطرح قضايا بالغة الحساسية، ولاشك أنها ستكون ذات تأثير شديد على حياتك الأسرية.

◁ غالبًا ما يكرر التاريخ نفسه، فكلما كانت هوة الخلاف بينك وبين أقاربك عميقة زاد احتمال أن تكون هناك خلافات بين أبنائك عندما يكبرون.

ما ينبغي قوله

- لو سألك أبناؤك أسئلة محددة عن هذا الخلاف أو لو كنت تعلم أنهم يعرفون بأمره، فعليك أن تخبرهم باختصار بوجهة نظرك، وأكد على رغبتك في التصالح مع أقاربك إن كنت ترغب فعلاً في هذا. «لقد تشاجرت مع عمكما إد مشاجرة كبيرة بشأن بعض المال الذي كان مدينًا لي به وأنا الآن غاضب منه، لكنه أخي على أي حال، وأريد أن تعود العلاقة الطيبة بيننا كما كانت، وأرجو أن نتصالح مستقبلاً».
- «إنني أختلف دائمًا مع جدتكما. فنحن نتجادل كلما تقابلنا، ولقد حاولنا حل مشكلاتنا، ولكن حتى الآن لم ننجح. وسأستمر في المحاولة. لكنني الآن لا أريد التحدث إليها».
- «عمتكما ماري لا تريد التحدث معي. فقد ظلت المشاكل والخلافات تدب بيننا لوقت طويل. كنت أتمنى أن نتحدث ثانيةً وتصبح علاقتنا ببعضنا البعض طيبة، لكنها لا تريد ذلك الآن، وأرجو أن يتغير الحال قريبًا».
- «يعاني أخي من مشكلة كبيرة مع الإدمان، وهو يرفض العلاج، لكنه يطلب مني العون كلما وقع في مشكلة أو نفد ماله، ولقد كففت عن أعطائه نقوداً حتى يمتثل للعلاج، وهو غاضب مني لهذا. أرجو أن تدعوا الله أن يعافيه من هذه الشرور».
- لو شعرت أن طفلك مكتئب أو حتى مهتم بعض الشيء بهذه الخلافات، فتعاطف معه، ولتقل له مثلاً: «يبدو أنك حزين لأنني لا أتحدث مع بعض أقاربي، هذا أمر محزن، أليس كذلك؟».

- «يبدو عليك الضيق، فهل تشعر بالاستياء لأن علاقتي بجدك ليست على ما يرام؟».
- «أظنك شعرت بالخوف عندما تناهى إلى سمعك أصوات مشاجرتي مع عمك».
- علم أطفالك أهمية صلة الرحم والعلاقات الأسرية. «إن كوني لا أتحدث مع أختي لأمر محزن، أتعرف لماذا؟ لأنه يجب أن يكون هناك ارتباط بين أفراد الأسرة الواحدة. كم كنت أتمنى أن تكون علاقتنا طيبة».

ما لا ينبغي قوله

- لا تحقر من شأن أقاربك الذين تختلف معهم. كأن تقول «ابن عمكم هذا شخص فظيع. كم كنت أتمنى ألا يكون أحد أفراد أسرتنا». حتى وإن كان ابن عمهم هذا قد فعل أشياء فظيعة (كأن يكون قد ارتكب جرائم راح ضحيتها أطفال صغار مثلاً). فليس من الضروري أن نتكلم عنه بنبرة احتقار. يمكنك أن تقول: «لقد ارتكب ابن عمكم جريمة فظيعة وأنا لا أثق فيه، فقد آذى أطفالاً صغاراً، لذا فلن أسمح له بالحضور إلى منزلي ثانية. كنت أتمنى ألا يحدث هذا، لكنه الواقع».
- «لن أتحدث إلى أختي، عليها هي أن تكلمني أولاً» قد يكون لك كل الحق في الغضب، لكن إذا كنت تريد أن تصبح قدوة حسنة لابنك، فعليك أن تغلّب التصالح وتقديم الخير على الكبرياء.
- «لن أسامحه أبدًا!». حتى وإن كان ما حدث لك شيئًا لا يمكن أن تتسامح فيه، وكنت مصيبًا في عدم تسامحك مع الآخر فلا تقل ذلك لأن أطفالك إذا لاحظوا أمراً كهذا عليك، تعلموا منك دون أن تقصد أموراً ما كان لهم أن يتعلموها مثل التمادي في الغضب واظهار الاستياء، ويمكنك في هذه الحالة أن تقول: «لا يمكنني أن أسامحه الآن، لكني أرجو أن أتمكن من الصفح عنه يومًا ما».



الاجتماعات العائلية

قرر الزوجان جيد وإيفرت توسيع منزلهما، وكان عليهما الاختيار بين بناء حجرات جديدة تضاف للطابق الأرضي، أو إضافة طابق جديد للمنزل، وعندما خططا للأمر، ظهرت أمامهما مشاكل في غاية التعقيد كترتيب أماكن نوم الصغار، حيث كان لديهما أربعة أطفال فهل سيقبل الأطفال تغيير حجرات نومهم أو أنهم سيتذمرون؟، وهل ستوافق الفتاتان على الاشتراك في نفس الغرفة أو تفضل كل واحدة منهما الاستقلال بغرفة وحدها؟ وهل ستكون الغرف كبيرة أو صغيرة؟ لذا قرر الوالدان عقد اجتماع عائلي، ولم يكن ذلك هو أول ولا آخر اجتماع يعقدانه، لكنهما استفادا من سماع آراء جميع أفراد الأسرة في وقت واحد، بدلاً من استنباط رأي كل واحد على حدة.

أمور توضع في الاعتبار

⊳ الاجتماعات العائلية هي الوسيلة المثلى لكي تفهم آراء أفراد أسرتك.

⊳ يُفضَّل تكرار الاجتماعات العائلية كثيرًا لأنها وسيلة للتواصل مع أفراد أسرتك، خاصةً عندما تكون جداول مواعيد العمل والمدرسة وغيرها من الأنشطة التي يمارسها أفراد الأسرة مكدَّسة ومتعارضة الأوقات.

⊳ في أيام آبائنا وأجدادنا كانت الأسر غالبًا ما تجتمع في الأمسيات لمشاهدة البرامج التليفزيونية معًا، أما الآن فلكل طفل جهاز التليفزيون الخاص به، وهناك أنشطة تشغل الأطفال بعد المدرسة أكثر من ذي قبل، حتى تناول الأسرة للطعام معًا قد أصبح شيئًا من الماضي، وكذلك انقرضت اللقاءات العائلية، حتى وإن لم تستغرق سوى ربع الساعة ولم تتكرر سوى مرتين في الشهر، لكن يمكن ترتيب هذه اللقاءات في أيام الإجازات بحيث يوضح كل فرد من أفراد الأسرة جدول أعماله والتزاماته خلال الأسبوع، وتتم مناقشة وحل المشكلات قبل استفحالها.

◁ يمكنك تكليف كل طفل من أطفالك بمهمة أثناء الاجتماعات العائلية، أحدهم مسؤول عن تنظيم الاجتماع، وآخر يدعو الجميع للاجتماع، وثالث يدون أهم النقاط التي تمت مناقشتها ويلخصها في نهاية الاجتماع.

ما ينبغي قوله

- «لقد قررت أنا وأمكما أن نعقد اجتماعًا عائليًا مساء كل جمعة في حوالي السابعة، والغرض منه كذا وكذا...»
- قد لا يرغب الأبناء الكبار (خاصة قبيل أو أثناء مرحلة المراهقة) في الحضور إلى الاجتماع. يمكنك بالتأكيد إجبارهم على الحضور، لكن هذه الاجتماعات لا تؤدي الغرض منها على الوجه الأمثل إلا إذا كانت لدى الأطفال رغبة حقيقية في المشاركة، لذا فعليك أولاً أن تسأل عن سبب إحجام الأبناء عن الحضور. «غالبًا ما أجد لديك أسبابًا وجيهة لفعل أي شيء أو الإحجام عنه، فما أسباب عدم رغبتك في حضور اجتماعات العائلة؟».
- أعط أطفالك الخيار «أحب أن تحضر أول اجتماعين ثم نرى بعد ذلك كيف تجد هذه الاجتماعات، ونناقش إمكانية حضورك بعضها وتخلفك عن البعض الآخر».
- «قد نتخذ في بعض الاجتماعات التي لا تحضرها قرارات تمسك، لذا فعليك أن تخبرنا برأيك في أي أمر قبل أن نعقد اجتماعًا ونقرر ما ستفعله الأسرة بشأنه، وإن لم تفعل هذا سيكون عليك الامتثال لقرار الأسرة الجماعي حتى وإن كان ضد رغباتك».
- «أرجوك أكمل لي هذه الجملة: «خلال هذا الأسبوع كنت أتمنى أن يفعل والداي كذا وكذا... والأشياء التي تحدث كل أسبوع ولا تعجبني هي....»

حاول أثناء الاجتماعات معرفة معلومات جديدة عن أسرتك كمواعيد امتحانات أطفالك والتقارير المدرسية المطلوبة منهم، فهذه الاجتماعات فرصة للاطلاع على أوضاع الجميع، أو يمكنك مناقشة الخطط المستقبلية وخطط قضاء العطلات، فقد تجد أن توقعات بعض أفراد أسرتك بشأن قضاء العطلة تختلف تمامًا عما كنت تنوي فعله.

ما لا ينبغي قوله

- «فليلتزم الجميع بالصمت، ولتدعوني أكمل حديثي أولاً . . .». من اللياقة أن ننتظر الآخرين حتى يتمّوا حديثهم، واللياقة شيء مطلوب، ولكن حاول أن تكون هذه الاجتماعات ممتعة بقدر الإمكان لا مملة أو كئيبة.
- «من يريد أن نعقد اجتماعًا الليلة؟». من الأفضل أن تعقد الاجتماعات في أوقات منتظمة وألا تأتي مفاجئة، وإذا كنت تعقدها على فترات متباعدة، فأخبر الجميع برغبتك في عقد الاجتماع ولا تجعله شيئا يحتمل الحدوث أو عدمه، وبهذا سيأخذ أفراد أسرتك على محمل الجد.
- «لو لم يكن لديك شيء تقوله فاجلس صامتًا واستمع فقط». هذا أيضًا يفقد أطفالك الحماس لهذه الاجتماعات. يمكنك أن تعبر للأطفال عما تتوقعه منهم بغير هذه النغمة الكريهة، وإلا فأنت تخاطر بجعل هذه الاجتماعات مناقشات جافة يشغلها الجدل والاختلاف، والأفضل أن تقول «أعلم أنك تفضل عدم حضور الاجتماع، فمن الواضح أنك تشعر ببعض الضيق، لكني أريدك أن تستمع حتى تكون على دراية وتشارك في خططنا للمستقبل».

قاعدة ثابتة: يمكن إثارة الاهتمام لدى أي طفل غير راغب في حضور الاجتماعات إذا سمع ضحكات الآخرين وشعر أنهم يستمتعون باللقاء الذي لم يحضره، وكذلك إذا سمع اسمه يتردد بينهم، فهذا سيثير فضوله ويدفعه للحضور.

٢٨

شرح الالتزامات العائلية

قالت الصغيرة «أليسا»: «هل علينا أن نذهب إلى هناك؟ أنا لا أكون سعيدة هناك، فمنزل عمتي مملٌ جداً».

يرد الأب: «إننا لا نزورها كثيراً، كما أنني أراك تستمتعين باللعب مع ابنة عمتك، أليس كذلك؟».

الطفلة: «لا طبعًا، وكيف أستمتع وهي لا تريد اللعب إلا بالدمي؟».

الأب: «لن تستغرق زيارتنا سوى ساعتين فقط».

الطفلة: «قد يكونا ساعتين بالنسبة لك، ولكنهما بالنسبة لي عمر بأكمله».

لا يتمكن الأطفال أحيانًا من فهم أهمية الالتزامات العائلية، وصحيح أنك قد تستمتع بزيارة أقاربك، ولكن قد لا يستمتع الأطفال بها، ويزداد ذلك الشعور لديهم كلما كبروا، أو قد تنتقل والدتك للعيش في منزلك، ويكون انتقالها في البداية أمراً ممتعًا ومحببًا للأطفال ثم تتلاشى هذه السعادة، خاصةً لو كان وجود الجدة يفرض العديد من القيود على حياة الأسرة، أو قد يستلزم الأمر منك أسابيعًا وشهوراً للمواظبة على زيارة مريض من أقاربك لتعتني به وتنظف منزله، ويرهقك ذلك إرهاقًا شديداً فلا تقوم بكامل واجباتك نحو أسرتك، وللكلمة الطيبة دور كبير هنا، فهي تخفف من حدة الموقف.

أمور توضع في الاعتبار

◁ هل تغمغم متذمراً من هذه الالتزامات العائلية على مسمع من أطفالك؟ قد تدفع الأطفال بهذا إلى التذمر بصوت عالٍ نيابةً عنك.

◁ هل تختلف مع زوجك بشأن هذه الالتزامات؟ - إذا كان هذا صحيحًا فسيصعب عليك جعل أطفالك يلتزمون بها ويقدرونها.

ما ينبغي قوله

- أخبر أطفالك بالأحداث والمناسبات العامة وبما تتوقعه منهم فيها. حاول استقراء مشاعرهم وأظهر تقديراً لها. **تعاطف** إذا كنت تعلم أن أطفالك سيشعرون بالإحباط لحضور مناسبة ما أو غيرها من الالتزامات، وإن كان حضور الأطفال غير ضروري، فاترك لهم خيار إما أن يذهبوا أو يتخلفوا عن المناسبة. «سيقام حفل عيد ميلاد عمكم نيد الأسبوع القادم، وبهذا ستفوتكم الرحلة المدرسية، لكن ما باليد حيلة. أنا متأكد أنكم تشعرون بالضيق لهذا، وكنت أتمنى أن يكون الحفل في أي يوم آخر».
- «لقد أقام جدكم معنا لأشهر عديدة، وبرغم أننا نحب وجوده معنا هنا، إلا أنني أعلم أن وجوده قد يسبب لكم بعض المضايقات، خاصةً لأنكم لا تتمكنون من إحضار أصدقائكم إلى المنزل كما كنتم تفعلون من قبل».
- علِّم الطفل الخجول كيف يفتح مواضيع للحديث مع الأقارب. «لدى خالك قصة طريفة عما حدث له في أحد المعسكرات الصيفية. أرجو أن تسأله عن هذه القصة».
- **تعاطف** وأعط أبناءك الخيار. «هل ستأتي مناسبات عائلية ولا تريد حضورها؟ لا يمكنك التخلف عن حضور هذه المناسبة، لكن ربما يكون باستطاعتك التخلف عن بعض المناسبات القادمة، فما رأيك في هذا؟».
- كن واضحًا وحازمًا في أوامرك لأطفالك. «مهما حاولت إقناعي بتغيير رأيي فلن تفلح، وستكون إجابتي دائمًا بالرفض، فمناسبة الزفاف مهمة جداً ويجب ألا تفوتك. أنا أسف لأنني أعلم أنك لا تحب حضور هذه المناسبات أو تستمتع بها».
- شجِّع وامتدح استجابة الطفل لأوامرك وتعاونه مع الآخرين. «أعلم أنك كنت تشعر بضيق شديد لحضور تلك المناسبة، لكنك برغم هذا استطعت أن تكون مرحًا في السيارة. كم أقدر لك هذا الفعل».

- «أريدك أن تعرف أني أقدر ما قمت به من محاولات لتكون مرحًا ومبتهجًا اليوم، فزيارة أقاربنا ولمّ شمل أسرتنا الكبيرة يعني لي الكثير، ولقد جعلت اليوم أكثر إمتاعًا لى وللجميع».
- أثناء المناسبة إذا شعرت بأن طفلك حزين، فحاول ألا تظهر اهتمامًا زائدًا بالأمر. «أعرف أنك حزين، فهل يمكنني فعل أي شيء هنا لإسعادك، أخبرني إن فكرت في شيء».

ما لا ينبغي قوله

- «ألم يَدُرَ في خلدك أنني قد فعلت كثيراً من الأشياء من أجلك برغم عدم رغبتي في فعلها؟ هل رأيتني أشكو ذلك من قبل؟ لا. لذا توقف عن التذمر» بالرغم من أن هذه العبارة منطقية تمامًا إلا أنها لن تحقق الفائدة التي تتوقعها. (ونفس الشيء ينطبق على العبارات التي تبدأ بـ «لا يهمني رأيك...»). إذا كنت تريد حقًا أن تجعل ابنك يفهم أنه على كل فرد من أفراد الأسرة التضحية من أجل الآخرين، فمن الأفضل أن تقولها بطريقة لا تنطوي على نقد لاذع؛ لأنك لا يمكن أن تطلب من طفلك أن يقدر مشاعرك إذا كانت طريقتك في حد ذاتها تنطوي على عدم تقدير لمشاعره، فمن الأفضل إذن أن تقول: «يبدو أنك لا ترغب في إضاعة يوم إجازتك في زيارة عمك التي تراها مملة. أتفهَّم ذلك، ففي بعض الأحيان أشعر بنفس الشعور كما حدث عندما ساعدت عمتك جين في نقل الأثاث، وكان هناك تقرير عليّ كتابته، لكن التضحية من أجل أفراد الأسرة هامة جداً لجعل الأسرة مترابطة. أرجو أن تفهم هذا»
- «نحن في طريقنا للزيارة، الأفضل لك ألا تسيىء الأدب أمام الجميع عندما نصل». لا تسبق بالتهديد فلو كنت تصحب طفلك معك ضد إرادته، فحاول أن توحي له بأنه قادر على الاندماج مع الآخرين، لا بأنه سيسيء التصرف. «أعلم أنك لم تكن تريد المجيء وأشكرك لأنك تفعل ما في وسعك لتجعل اليوم جميلاً».

- عندما تنتهي المناسبة أو الحدث ، فلا داعي لأن تنتقد طفلك . «أرأيت ، ألم أقل لك إن الأمر لن يكون بهذا السوء؟» . من الأفضل عندها أن تناقش مع الطفل ببساطة ما أعجبه وتقدر مشاعره عندما يتحدث عن الأشياء التى لم تعجبه .

مخاوف الأطفال في الليل

قالت «إميلي» ذات الثمانية أعوام: «سأنام على الأريكة الليلة، لكي أصبح قريبة منك لو حدث أي شيء».

ويسأل الأب: «وما الذي يمكن أن يحدث؟».

فتقول: «لقد رأيت أحلامًا مخيفة، وعندما استيقظت كرهت أن أنام وحدى في حجرتي».

الأب: «أهكذا الأمر. احكِ لي عن هذه الأحلام».

الطفلة: «إنها أحلام مخيفة جداً لدرجة أنني لا أستطيع الحديث عنها».

الأب: «إنها مجرد أحلام، وأنت تعلمين ذلك، وهي ليست حقيقة».

الطفلة: «أنا أعلم وأنت تعلم، لكن معدتي تؤلمني لأنها لا تعلم».

من الشائع أثناء مرحلة الطفولة حدوث الكوابيس والخوف من الأشباح وغيرها، وهي مخاوف تختلف تمامًا عن الخوف من الحيوانات أو الحشرات أو الأماكن المرتفعة. إذ إنها مخاوف لا توجد إلا في عقل الطفل، بينما يمكن أن يخاف طفل ما من الكلاب لأنه قد سبق وتعرض للعض من أحدها، ومن السهل أن تثبت للطفل أن الكلب المدلل الذي في المنزل ليس مؤذيًا، إلا أنه من الصعب أن تقنع الطفل بأن الأشباح ليست حقيقية أو أن الكوابيس لن تعود لتؤرق مضجعه.

أمور توضع في الاعتبار

◁ غالبًا ما يكون الخوف من الظلام أو الوحوش المختبئة تحت السرير في فترة ما قبل المدرسة، لكن إذا كبر طفلك وتخلص من مثل هذه المخاوف ثم بدأ يشكو منها مجدداً، فعليك أن تستعلم جيداً عن هذا الأمر، فقد يكون السبب بسيطًا (كمشاهدة الطفل لأحد الأفلام المرعبة) أو قد يكون سببًا عميقًا (كموت أحد الأقارب مؤخراً مما يجعل الطفل يخشي من ظهور الأشباح).

⊲ إذا تكررت الكوابيس، خاصة لو استمر ذلك عدة أسابيع فيكون هذا دليلاً على تعرض الطفل لعدة مشاكل أو ضغوط نفسية. ابحث عن مصدرها، فقد يكون مثلاً انتقال الطفل إلى مدرسة جديدة أو إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير أو وجود بعض المشاكل بين الوالدين. . . إلخ، ومناقشة هذه الأسباب قد تخلص الطفل من الكوابيس.

⊲ الأطفال بعد سن السابعة والذين يشعرون بقلق مبالغ فيه عند الافتراق عن أحد أفراد الأسرة أكثر عرضة من غيرهم للكوابيس (انظر الفصل: ٣١ الخاص بهذا الموضوع).

⊲ يمكنك أن تسمح للطفل بأن ينام في مكان آخر ولكن لليلة واحدة فقط، فالكثير من الأطفال يشعرون بتحسن كبير في الليلة التالية، لكن إذا تعدى الأمر هذا الحد فعليك أن تحاول تجربة وسائل أخرى لمساعدة الطفل في التغلب على مخاوفه.

ما ينبغي قوله

- استقرئ مشاعر طفلك وعلمه كيف يواجه مخاوفه وأشعره بالطمأنينة. «أغلب الأطفال يشعرون بنفس ما تشعر به أحيانًا، ثم يكتشفون أنهم لو حاولوا التفكير في أشياء جميلة فسيعودون للنوم مرة أخرى».
- «قد تكون الكوابيس مرعبة جداً، حتى إننا نشعر وكأنها حقيقة بالرغم من أنها ليست كذلك، وكلنا نصاب بالكوابيس، لكننا نتعلم بعد ذلك أن نتغلب عليها ونعود للنوم ثانيةً».
- «لاحظت أنك تشعر بالخوف كثيراً في الآونة الأخيرة، فما هي الأشياء التى تضايقك؟».
- أعط ابنك الخيار. «أراك لا تزال تخشى النوم في سريرك. لقد سمحت لك أمس بالنوم معنا، لكنك الليلة ستعود للنوم في سريرك. إن كنت تريدني أن أقف بجوار باب حجرتك لبضع دقائق فسأفعل، فما الذي تريدني أن أفعله؟».
- «لم يكن هذا سوى كابوس، والكوابيس قد تكون مرعبة، لكنها لا يمكن أن تسبب لك أي أذى. سأجلس معك قليلاً وستلاحظ أنك ستشعر بتحسن».

ما لا ينبغي قوله

هناك أخطاء شائعة يقع فيها بعض الآباء عندما يشعرون بالإحباط لفشل أبنائهم في التغلب على مخاوفهم.

- «نحن في منتصف الليل. كم مرة يتحتم عليّ أن أقول لك إنه لا توجد أي أشباح».
- «عليك أن تكون شجاعًا».

إن ترك الطفل ليواجه الموقف معتمداً على نفسه سيساعد إلى حد كبير، لكن يجب أن يحدث هذا بالتدريج، فمثلاً لو كان طفلك يخشى النوم دون أن يكون أحد الوالدين بجواره، فيمكن للوالد أن ينام بجواره في الليلة الأولى، وفي الليلة التالية يمكنه أن يجلس قريبًا من سريره أو أن يقف قريبًا من باب حجرته، وفي الليلة الثالثة يقف على بابه لمدة دقيقة ثم يتركه دقيقتين، ثم يعود فيقف على بابه دقيقة.. وهكذا. هذا الأسلوب التدريجي يمكن أن يعلم الطفل كيف يتعامل مع مخاوفه.

قاعدة ثابتة: إذا كان هناك اختلاف كبير بين الوالدين بشأن طريقة مساعدة الطفل في التغلب على الكوابيس (فأحد الوالدين يبالغ في تدليله والآخر يفضل تركه ليواجه المشكلة وحده) فستزيد حدة المشكلة. يجب على الوالدين أن يتفقا على خطة تتضمن تهدئة وطمأنة الطفل بالإضافة إلى مساعدته على الاعتماد على نفسه للتغلب على هذه المخاوف.

الخوف من الحيوانات والحشرات

كانت الطفلتان «ليزي» و«آنا» تلعبان خارج المنزل عندما وقفت حشرة غريبة على ذراع «ليزي».

صرخت ليزي «آه، أبعدى هذه عني».

فردت آنا «لا يمكنني الإمساك بهذا الشيء».

قالت ليزي وقد تملكها الخوف تماما: افعلى شيئًا».

سمعت «جوليا» أخت «آنا» الصغرى الجلبة فأسرعت لترى ما الأمر، وقالت وهي تنظر إلى الحشرة «رائع».

فصرخت ليزى «أبعديها عني» فدفعت جوليا الحشرة بأصبعها، فطارت وحامت حول الفتيات، وكانت ليزي وآنا تصرخان بينما وقفت جوليا تضحك.

يشعر بعض الأطفال بالفزع من الحيوانات أو الحشرات التي لم يألفوا رؤيتها أكثر من غيرها، وهذا الخوف لا يعني بالضرورة أنهم مصابون بالخوف المرضى (أو الفوبيا) فالخوف لا يكون مرضيًا إلا إذا كان شديداً وأدى إلى ردود أفعال تؤثر سلبًا على حياة المصاب به، فيمكننا أن نقول إن هذا الطفل مريض بالمخاوف المرضية (الفوبيا) إذا كان يعيش في الريف مثلاً ويرفض الخروج من منزله لأن هناك الكثير من الكلاب تجوب الطرقات والشوارع، فهذا يعنى أن حياة الطفل تتأثر سلبيًا بمخاوفه، لكننا لا نستطيع أن نصف طفلاً آخر بأنه مصاب بهذا المرض إذا كان يخشى الكلاب أيضًا لكنه يعيش في مدينة كبيرة حيث يفرض القانون تقييد كل الكلاب بأطواق وسلاسل، ولا يشعر الطفل بأي انزعاج عندما يخرج من منزله.

أمور توضع في الاعتبار

- ليست الخبرات الواقعية السيئة هي السبب الأساسي والأوحد للمخاوف المرضية

فالكثير من الناس يخشون الثعابين برغم أنهم نادراً ما يصادفونها، وقد لا يكونون تعرضوا من قبل لخطرها، فقد تخاف من شيء ما خوفًا شديداً لمجرد أنك ترى الآخرين يخافونه، أو أنك عرفت مدى خطورته من التليفزيون أو الكتب.

⊲ الكثير من مخاوف الأطفال الشائعة بسيط ويسهل التعامل معه، فقد يعتقد الطفل أن هذه الحشرة أو تلك تثير الاشمئزاز لكنها غير مرعبة.

⊲ تجنب الطفل للحيوان الذي يخافه (كأن يتجنب كل الكلاب بلا استثناء)، أو هروبه من موقف ما (كوجود عنكبوت) يزيد من حدة خوف الطفل، فالطفل يلتمس النجدة عندما يتجنب الموقف المخيف أو يهرب منه، ويعتقد أنه لا يستطيع التغلب على الموقف إلا بالهرب.

⊲ يمكن للطفل التغلب على مخاوفه الشديدة عن طريق تعلم أن بعض المواقف ليست مخيفة كما يعتقد (مثلاً يمكن أن تكون بعض الكلاب أليفة ومسالمة) وعن طريق محاولة مواجهة الموقف وعدم الهرب منه، والبقاء حتى تزول شكوكه ومخاوفه بالتدريج.

⊲ تأكد من أن تعلم طفلك أن يتوخى الحيطة الواجبة، فلا يقترب من كلب غريب فجأة ولا يلمس ثعبانًا.. وما إلى ذلك.

⊲ لو كان طفلك مصابًا بالمخاوف المرضية وأثر ذلك على حياته تأثيراً كبيراً (فجعله يرفض الذهاب إلى المدرسة مثلاً) فعليك عندئذٍ اللجوء إلى المتخصصين.

ما ينبغي قوله

- اسأل طفلك عن أكثر ما يخيفه وحاول تهدئته وطمأنته «أنت تخاف من أن يعضك الكلب أو أن يطرحك أرضًا. إن هذا الكلب أليف ومسالم جدًا، لكنه أحيانا يقفز لشعوره بالسعادة، فمجرد كونك تخاف من شيء لا يعنى بالضرورة أن هناك ما يخيف حقًا».
- «عندما كنت في مثل سنك كنت أخاف أن يأتي خفاش ويهاجمني في الليل،

وبالطبع لم يحدث هذا أبداً ، وتعلمت ألا أخاف ، وعرفت بعد ذلك أن الخفافيش مفيدة لأنها تأكل كثيراً من البعوض» .

- علم طفلك أن يواجه مخاوفه بأن تكون قدوته في ذلك . «انظر . ها أنا أربتُ على الكلب» . «ها أنا أترك العنكبوت يمشي على يدى ، إنه يدغدغني» .
- «يمكن أن تشاهدني ألاعب الكلب من النافذة حتى لا تشعر بالخوف ، وبعد قليل يمكنك أن تشاهدنا من مدخل المنزل ، ثم تقترب بالتدريج» .
- «لقد أحسنت بفعلك هذا ، فليس من السهل أن تفعل شيئًا يشعرك بالتوتر ، لكنك نجحت في ذلك» .

ما لا ينبغي قوله

- «هيا اقترب ، فليس هنا أحد خائف سواك» . قد تتدهور حالة الطفل إذا لم ينجح في هذه المواجهة المفاجئة .
- «لقد استطعت فعل ذلك بالأمس ، فلماذا لا تستطيع فعله اليوم؟» . لا يتمكن الطفل من مواجهة مخاوفه الشديدة تمامًا بمجرد نجاحه في هذا مرة واحدة ، بل يجب أن تتكرر التجارب الناجحة عدة مرات ، بفضل تذكير الطفل بما أحرزه من نجاح من قبل ، لكن دون التعجل في دفعه لذلك ، مع مراعاة التدرج ، فمثلاً يمكن تشجيع الطفل على اللعب مع هر صغير أو هر حديث الولادة فهذا لن يخيفه كاللعب مع قط كبير .
- «لا تتصرف وكأنك طفل صغير» . إن إحباط الطفل بمثل هذه الانتقادات لن يفيد ، فحتى لو نجح الطفل في تخطي خوفه فسيستاء من أسلوبك معه ولن يقدر مساعدتك له .
- «يمكنك تجنب الكلاب إذا كنت لا تحبها» . هذا الأسلوب لن يفيد طفلك في حياته العملية وسيؤدي بالتأكيد إلى أن يزداد خوفه بمرور الزمن .

الخوف من الأذى أو الإصابة

جلست «تينا» تنظر من النافذة بينما كان والدها يعد نفسه للخروج للعمل. كان صباحًا باردًا والمطر يتساقط وكان من الصعب رؤية الطريق بوضوح.

قالت «تينا» لأبيها: «لا تذهب فماذا لو وقع لك حادث؟».

فأجاب الأب: «سأكون بخير ياحبيبتي، وسيتبدد البرد بعد قليل، بالإضافة إلى أنني أقود بحذر شديد».

الطفلة: «لكنني أخشى أن تموت هذه المرة».

الأب: «سأكون بخير. عليك الاستعداد للذهاب إلى المدرسة».

الطفلة: «لن أذهب إلى المدرسة اليوم فلست على مايرام. إن معدتي تؤلمني وأشعر بغثيان».

شعر الأب بقلق على ابنته، فقد كانت في الصف الثالث الابتدائي ولم تشكُ من قبل من مثل هذه المخاوف. وكانت دائمًا تستمتع بالمدرسة، غير أنها في الآونة الأخيرة أظهرت كرهًا للبقاء بعيدًا عن المنزل، ولم تكن هناك أسباب واضحة لمشكلتها، فكل أفراد الأسرة كانوا في صحة جيدة وعلى مايرام وكانت المدرسة رائعة، ترى ما الذي كان يؤرقها؟

كان لدى «تينا» خوف من الانفصال عن الأسرة، وهو نوع من المخاوف يختلف عن مخاوف الأطفال الأصغر سنًا عند الابتعاد عن أمهاتهم مثلاً، فقد كانت «تينا» بخير حتى وقت قريب، ثم بدأ يظهر عليها القلق المبالغ فيه من أن تحدث أشياء سيئة وأقنعت نفسها أن هناك احتمالاً كبيرًا لأن تحدث هذه الأشياء.

قد تنشأ لدى الأطفال الأكبر سنًا مخاوف على سعادة وسلامة أنفسهم أو أسرهم لأسباب غير واضحة، فقد تكون حساسية موروثة في جيناتهم تجعلهم أكثر عرضة للقلق وأحيانًا ما تكون مخاوفهم بسيطة ومؤقتة، وفي أحيان أخرى قد تزداد مخاوفهم بشكل كبير جدًا لدرجة أنهم قد يرفضون الذهاب إلى المدرسة.

أمور توضع في الاعتبار

◁ الأطفال الذين يعانون من «مخاوف الانفصال عن الأسرة» قد يصابون باضطرابات في النوم باعتبار أن النوم نوع من أنواع الانفصال عن الوالدين.

◁ لا ينبغي السماح للطفل بعدم الذهاب إلى المدرسة، فإذا أبقينا الطفل في المنزل بسبب مخاوف وهمية ولو لمرة واحدة سيصعب عليه الذهاب إلى المدرسة بعد ذلك، والنتيجة ستكون أنه سيتأخر في دراسته وسينفصل عن أصدقائه.

◁ هل يشعر أحد الوالدين بالحزن والاكتئاب؟ يشعر بعض الأطفال بحاجة لحماية الأب أو الأم إذا رأوا أن أيّا منهم حزين، لذا يجب أن نؤكد لهم أن الآباء سيكونون بخير وسعادة دون الحاجة إلى بقائهم في المنزل وعدم ذهابهم إلى المدرسة.

◁ إذا كانت مخاوف الطفل من أن يلحق به أذى مفاجئة وغير متوقعة وشديدة فيجب معرفة سببها، فقد يكون الطفل قد تعرض لأذى أو ضرر سبب له هذه المخاوف.

◁ وكما لو أنه ليس للآباء ما يكفيهم من الخوف، فقد اكتشف باحثو المعهد القومي الأمريكي للصحة العقلية أن بعض المخاوف والاضطرابات لدى الأطفال ترجع إلى عدوى البكتيريا العقدية التي تصيب الزور، وهذه الأعراض التي يطلق عليها الأطباء اسم «بانداس» نادرة الحدوث لكنها تحدث، فعدوى البكتيريا العقدية قد تؤدي إلى تفاقم حدة المخاوف عند الطفل؛ لذا فاستشر طبيبًا إذا لاحظت مشاكل سلوكية لدى طفلك بعد إصابته بعدواها

ما ينبغي قوله

- حاول تشجيع أطفالك ولا تستسلم لمخاوفهم. «أنا أقدر قلقك يا ابنتي لكنني لن أبقى في المنزل، وأنا واثق من أنك ستكونين أفضل بعد قليل». يحتاج الأطفال الذين يعانون من مثل هذه المخاوف إلى أن يتعلموا التعايش مع مشاعرهم دون أن يستسلم الآباء إلى مخاوفهم.

- «اليوم الخميس أذهب إلى العمل. سأتركك ثم أعود بعد نصف ساعة. أريدك خلالها أن تقولي لنفسك سأكون بخير، وأن تشغلي نفسك بأي شيء، وبعد أن أعود إلى المنزل وأبقى قليلاً سأخرج ثانية، لكن لفترة أطول هذه المرة».
- «ترى ما الذي تقوله لنفسك في الأيام التي لا تشعر فيها بالخوف والقلق حتى لا تخاف؟». عليك تعريف طفلك بقدراته الدفينة على التغلب على مخاوفه.
- «ستذهب إلى المدرسة الآن. لكن يمكنك أن تتصل بي مرة واحدة في العمل».
- «لقد اتصلت بي في العمل الأيام الثلاثة الماضية، فلا تتصل اليوم، وسنرى إن كنت تستطيع فعل هذا».
- «هل تعلم أن كلبنا ينبح أحيانًا إذا سمع صوتًا ظنًا منه أنه صوت خطر يهدده؟ إن مخاوفك كمخاوفه تمامًا، فعقلك يريد أن يحميك من أشياء وهمية وعليك أن تدرب عقلك ألا يبالغ في حمايته لك».
- «لقد كنت قلقًا على سلامتي اليوم، ثم قلت لنفسك إنني سأكون بخير. هذا شيء طيب حقًا».

ما لا ينبغي قوله

- «أيها الأولاد إذا لم تنظفوا ما أحدثتموه من فوضى فلن أعود للمنزل الليلة». لا تهدد أبناءك أبدًا بأن تهجرهم حتى تجبرهم على حسن التصرف، فقد يؤدي هذا إلى زيادة القلق والاضطراب عند الأطفال الأكثر حساسية.
- «ما تقوله مجرد سخف». لا تتجاهل مخاوف طفلك بهذه الطريقة. بوسعك طمأنته بأنه ليس هناك أي أساس لمخاوفه دون أن تنتقده.
- «في الواقع، أنا سعيد لأنك بقيت في المنزل اليوم، فصحبتك تسعدني». لا تكافىء طفلك على مخاوفه.
- «إذا لم تنته عن هذا فسأتصل بالطبيب». يجب استشارة الطبيب المختص إذا استمرت المشكلة، لكن لا تجعل الأمر يبدو وكأنه عقاب.

- «هل لديك ألم في معدتك؟ حسنًا يمكنك البقاء معي في المنزل». يشكو الأطفال الذين يعانون من هذا النوع من المخاوف من آلام غامضة تأتي وتزول، فلا تسمح بأن تكون هذه الشكاوى عذراً مسوغًا لعدم ذهابهم إلى المدرسة.

تعليم التسامح

كانت المرة الثالثة التي يتأخر فيها «جو» عن حضور المباراة التي يلعب فيها ابنه، فجاء بعد انتهاء المباراة بخمس عشرة دقيقة، وقد وعد ابنه أكثر من مرة بالحضور مما زاد الأمر سوءاً، وعندما قاد سيارته إلى مكان المباراة وجد الملعب خاويًا والمباراة قد انتهت، وكانت السيارات تغادر موقع الملعب، فظن الأب أن ابنه قد ركب مع أحد أولياء أمور أصدقائه، حيث إنه كان قد فعل ذلك في المرتين السابقتين، لكنه تعجب حين رأى ابنه يقف بجوار سيارة أحد المدربين فاستخدم بوق سيارته حتى تنبه لوجوده.

وما أن دخل الطفل السيارة حتى بادر الأب معتذراً أشد الاعتذار عن تأخره، وقال: «لقد حاولت حقًا يابني، لكن الطرق والمرور كانت أصعب من المعتاد» فقاطعه الولد قائلاً: «لا بأس يا أبي أنا أفهم ذلك، ولذا انتظرتك ولم أعد إلى المنزل، فقد كنت أعلم أنك آت لا محالة».

تعجب الأب تعجبًا شديداً. فقد كانت عينا ابنه حمراوين من أثر البكاء، لكنه كان يتكلف الابتسام، وكان يتألم بلا شك، لكنه كان راغبًا في أن يسامح والده وقادرًا على ذلك.

أحاط الأب ولده بذراعه طول الطريق إلى أن عادا إلى المنزل، وكان يفكر في عيوبه الشخصية واستعداده الكبير لحمل ضغائن للآخرين والإساءة إليهم إذا خذلوه بأي شكل، لكن ها هو ابنه قادر على التفهم والتسامح رغم أن لديه كل الحق في أن يغضب.

«ولسوف يقودهم طفل صغير».

بغير تسامح تصبح العلاقات بين الناس سطحية (هذا على أفضل تقدير) وغالبًا ما ستفشل، والتسامح مفهوم عميق يسهل التحدث عنه، ويصعب ممارسته خاصة عندما تكون الجراح التي سببها الآخرون لنا كبيرة. قد يكون أطفالك غير قادرين على فهم معنى التسامح تمامًا، لكن من المهم أن تعلمهم تفهم مشاعر الآخرين والرحمة والرغبة في إعطاء

بعض الناس فرصة ثانية وثالثة؛ لأنه بدون إرشاد الوالدين يصبح الأطفال تحت رحمة التليفزيون والأغاني وأصدقائهم.

أمور توضع في الاعتبار

▷ يرى روبرت إنرايت الباحث القدير بجامعة وسكونسن أن لدى الأطفال رؤية للتسامح تختلف عنها لدى الكبار، فالأطفال في سن المدرسة يطالبون بالعدالة ولا يسامحون إلا إذا فرضت عقوبة على الطرف الآخر، والصبية في سن المراهقة قد يرغبون في أن يسامحوا الآخرين، لكنهم غالبًا ما يفعلون ذلك بدافع من ضغط أقرانهم عليهم أو لحاجتهم إلى الانتماء إلى مجموعة معينة من الصبية لا بدافع عاطفة الرحمة تجاه المذنب.

▷ لا ينبغي أن تجبر طفلك على أن يسامح، فأنت في الواقع لا تستطيع أن تفعل ذلك، فالتسامح نوع من الحب ولا يمكن إجبار الناس عليه، لكن يمكنك أن تجبر طفلك على ألا يتصرف بدافع الغضب.

▷ إذا تعمد شخص ما وآلم طفلك إيلامًا قاسيًا، وسارعت أنت بنصحه أن يسامحه، فقد تكون بهذا راميًا إلى تحقيق مآربك الشخصية (أن تظهر بمظهر الطيب الخير) فالإنسان يحتاج بعض الوقت حتى يسامح الطرف الآخر من قلبه.

▷ التسامح مع شخص ما لا يعني بالضرورة الاستمرار في العلاقة معه (التصالح) فقد يسيء أحد أصدقاء طفلك له، ويتمكن من أن يسامحه، لكن ليس بالضرورة أن يظل صديقه كما كان وقد يكون في هذا حسن تصرف وحكمة من جانب طفلك.

ما ينبغي قوله

- عندما يجرح أحد الأصدقاء مشاعر طفلك تفهم ما يشعر به من ألم قبل أن تنصحه بالتسامح. «سمعت عن طريق المصادفة أقرب صديقاتك وهي تسخر منك في غيبتك. أنت الآن لا تريدين الإبقاء على صداقتها أبدًا. لاشك أنك تشعرين بحزن شديد». بعد أن يعبر طفلك عن مشاعره وتظهر تفهمًا لها اسأله عما يمثله له

التسامح. «لقد مرت ثلاثة أيام دون أن تكلمي مارجي فما الذي يمكن أن يجعلك تسامحينها؟» أقل ما تتوقعه في الإجابة سيكون «إن عليها أن تعتذر. . . يجب أن تعاقب».

- «يمكنك أن تصفي لصديقتك كيف أساءت لك، وتخبريها أنك تريدين منها الاعتذار. كيف يمكنك فعل هذا دون معاناة أو حرج؟».
- ذكر طفلك بالأوقات التي سامح فيها الآخرين. «لقد سامحت أخاك بعد أن أغاظك في الحافلة. أحيانًا نسامح الناس فلا نعاقبهم على ما فعلوه، لكن إذا حاولت دائمًا أن تعاقب، فهذا ليس تسامحًا ولكنه انتقام».
- «تخيل أنك قررت الانتقام ممن أساء إليك، فما الذي قد يحدث بعد أن تفعل هذا».
- شجع طفلك على تقمص مشاعر الآخرين. «ضع نفسك مكان صديقك، لماذا تحسب أنه قال عنك هذه الأشياء السيئة؟».
- علم طفلك معنى التسامح وأبرز فيه هذه الصفة الحميدة. «التسامح هو الرغبة الصادقة في أن تعطي شخصًا ما فرصة وإن كان لا يستحقها. ما رأيك في هذا؟».
- «عندما تسامح الآخرين فهذا لا يعني أنك توافق على ما فعلوه، بل أن تقول إن ما فعلوه كان خطأ ومؤلمًا لك، لكنك برغم هذا ترغب في أن تسامحهم».
- إذا أخبرك طفلك بأنه قد سامح صديقه وعادا كما كانا من قبل فاستخدم هذه النقطة في مناقشات معه عن التسامح فيما بعد. «بعد أسبوع من خصامك لـ مارجي عدتما صديقتين مرة أخرى فهل أنت سعيدة لأنك سامحتها ولماذا؟».
- شجع وامتدح جهود طفلك حتى يسامح الآخرين. «أعلم أنه لم يكن من السهل عليك أن تسامحيها. لكنك استطعت أن تفعلي ذلك. كم أنا فخور بك».
- اسمح للطفل بأن يظهر بعضًا من غضبه فيما بعد، فالأطفال قد يسامحون بسرعة لإرضاء الوالدين أو لأنهم لم يكونوا قد تمكنوا بعد من معرفة درجة ما تعرضوا له من ألم، فإن كان هذا هو الحال فسيظهر بعض الغضب الذي يبطنه الطفل فيما بعد. لاتنقد طفلك وإنما حاول أن تساعده على أن يتفهم. «من الطبيعي أن تشعر بشيء من الحزن أو الغضب أحيانًا بعد أن تسامح الآخرين، فهل تريد التحدث إلى صديقك بشأن ذلك مرة أخرى؟».

ما لا ينبغي قوله

- «لم يفعل صديقك شيئًا سوى أنه كسر لعبتك. يمكننا أن نشترى أخرى بدلاً منها. يجب ألا تحمل ضغينة له». الأطفال الصغار يشعرون بالحزن والألم لأشياء قد يعتبرها الكبار تافهة، لكنها بالنسبة للطفل ليست كذلك، ومسألة الشجار على اللعب تعد فرصة رائعة لمساعدة طفلك على التغلب على الإحباطات وحل المشاكل. حاول تفهم مشاعر طفلك أولاً. «لا ألومك لحزنك عندما كسر لعبتك متعمداً، فلا شك أن هذا يضايقك».
- «إذا سامحت صديقك فسيعود لإيلامك مرة أخرى». صحيح أن بعض الأصدقاء يفعلون ذلك لكن الكثيرين منهم لا يفعلون، فإذا عاد الصديق إلى الإساءة إلى طفلك مرة أخرى فقد يكون من الأفضل ألا يصادقه، وسيكون هذا درسًا جيدًا له، ولكن إذا سامح الطفل صديقه وعادا صديقين أكثر مما كانا من قبل، فهذه أيضًا نتيجة طيبة، لذا فلا تعلم طفلك أن الصداقة يمكن أن تنهار عند أول مشكلة وإلا فلن يكون له أصدقاء أبدًا.
- «لقد اعتذر، فماذا تريد أن يفعل أكثر من ذلك؟». التسامح النابع من القلب صعب، وقد لا يؤدي الاعتذار وإن كان حاراً إلى محو كل آثار الإساءة، وإذا كان طفلك يريد أكثر من مجرد اعتذار فحاول معرفة ما يريده، فقد يريد تحقيق ما يراه عدلاً أو استبدال ما كسره أو ضيعه صديقه، أو ربما هو ببساطة لا يزال يشعر بالحزن والألم. من الأفضل أن تتفهمه وتمتدح ما بذله من جهد ليسامح. «اعتذر لك صديقك لكنك لا تزال تشعر بالحزن والغضب. إنني سعيد لأنك تريد أن تواصل صداقته، لكن المشاعر السيئة قد تأخذ وقتًا طويلاً في بعض الأحيان حتى تتلاشى نهائيًا».

قاعدة ثابتة : **إن** قدرتك الشخصية على التسامح مع الآخرين ستنعكس إما بالإيجاب أو بالسلب على جهودك لتعليم طفلك هذه الصفة، فمن الخطأ أن تعلم طفلك التسامح لمجرد أنك تشعر بالذنب لكونك غير متسامح مع الآخرين، أو أن تعلمه ألا يتسامح أبدًا. حاول قدر استطاعتك أن تحل مشاكلك الشخصية أولاً.



أسئلة شائعة عن الله

كانت «ليلى» تشاهد أخبار التليفزيون مع أخيها «برايان» باهتمام وكانت في النشرة مشاهد للدمار الذي أحدثه أحد الزلازل في بلد آخر. كانت الأسر تصرخ وتبكي بينما يحاول العمال البحث عن القتلى والجرحى بين الأنقاض، وكانت «ليلى» بالذات تشعر بقلق واضطراب شديد لهذه المشاهد، فطمأنتها أمها بأن مكان الزلزال يبعد كثيراً عنهم وأنه ليس هناك أي خطر يتهددهم ولكن لم يرضِ ذلك «ليلى».

وأخيراً تتحدث ليلى في اليوم التالي وتقول لأمها «أنت تقولين دائمًا إن الله رحيم» فترد الأم: «نعم إنه كذلك».

تسأل الطفلة: «إذن فلماذا ترك هذا الزلزال يحدث؟».

قد لا يتمكن أعلم علماء الدين من الإجابة على كل أسئلة الأطفال بإجابات محددة، وليس على الآباء أن يعرفوا كل الإجابات الصحيحة لأسئلة الأطفال الدينية؛ لكن عليهم أن يشرحوا أوليات الدين لأطفالهم حتى يشبوا على الإيمان القوى بالله.

أمور توضع في الاعتبار

- يتأثر الطفل بالعديد من المفاهيم والمعتقدات الدينية الموجودة في مجتمعه، إلا أن أكبر وأعمق تأثير هو ذلك الذي يحدثه والده.

- من الخطأ حجب المعلومات الدينية عن الطفل بحجة صغر سنه، فالإيمان بالله يتطلب إيمانًا وتصديقا بالغيبيات، ويجب وضع بذرة هذا الإيمان في الطفولة المبكرة حتى يشب الطفل راسخ العقيدة مستقراً في حياته الروحية.

- أثبتت الأبحاث أن الأزواج ذوى الدين الواحد والذين ينتمون لمذهب واحد أسعد من الأزواج المختلفين في الديانة أو المذهب، ويتعرض زواج أولئك الذين يدينون بديانات مختلفة لمشاكل كثيرة عند بداية تعلم الأطفال لمبادئ الدين، لكن اتفاق الزوجين على نوعية

ما يتلقاه الأطفال من تعليم، واحترام كل من الزوجين لديانة الآخر أو مذهبه يؤدي إلى أفضل النتائج.

◁ ليست إجابة أسئلة الأطفال عن الله بنفس أهمية أن يصل الوالدان حياتهما بالله والدين، فليس من المهم مثلاً أن تقول لطفلك إن الله موجود، لكن المهم أن تصل كل أفعالك بالله وأوامره ونواهيه.

ما ينبغي قوله

لاشك في أن إجابات الآباء على أسئلة أبنائهم عن الله تعكس آراءهم ومعتقداتهم الدينية، وقد تختلف الكلمات والأجوبة من شخص لآخر، إلا أن نبرة صوت الآباء واهتمامهم عندما يتحدثون عن الله عز وجل تعطي للأطفال شعوراً بقدسية وروحانية الدين التي لا يفهمونها بل يحسونها.

- – الطفل: «ما شكل الله؟» – الأب «لا يمكننا أن نرى الله لكننا نؤمن به، ونؤمن بأنه رحيم ويحبنا، وقوى وقادر على كل شيء، ويعلم كل شيء، فهو يعلم أننا نتحدث عنه الآن».
- – الطفل «ما شكل الجنة؟» – الأب: «نحن لم نر الجنة من قبل لكننا نعرف أنها مكان جميل أعده الله للصالحين من عباده لعيشوا فيه سعداء جداً جداً ولا يموتون بعد ذلك أبداً فكيف تتمنى أن يكون شكلها؟».
- – الطفل «هل سيذهب كلبنا للجنة بعد أن يموت» – الأب: «لا أدري لكنني أتمنى ذلك، وأظن أن الله سيحب أن نكون سعداء وسيسمح لنا باصطحاب الحيوانات التي نحبها».
- – الطفل «ما هو الروح؟» – الأب: «الروح سر من أسرار الله، وعندما نموت تموت أجسادنا أما أرواحنا فلا تموت».
- الطفل «إذا كان الله يحبنا جداً، فلماذا تحدث لنا أشياء سيئة؟» – الأب: «يختلف الناس في إجابة هذا السؤال وأنا أميل إلى الرأى الذي يقول إن الله يبتلينا ليعرف

المحسن من المسيء، فعند حدوث زلازل أو أمراض خطيرة مثلاً يريد منا الله أن نساعد المريض أو المصاب، وعندما نرحم غيرنا ونساعدهم فنحن بذلك ننفذ أوامر الله».

أو: «إن الله يريدنا جميعًا أن ندخل الجنة، وقد يبتلي الله الإنسان حتى يلجأ إليه ويتقرب إليه».

- الطفل «هل سيعاقبني الله إذا أسأت التصرف» - الأب «نعم وستلقى عقابًا في الدنيا، فإذا أسأت معاملة الآخرين فلن يصادقك أحد، وإذا سرقت شيئًا فقد تكتشف وعندها لن يثق بك أحد. إن الله يريدنا أن نكون صالحين وأن نحبه».
- الطفل «كيف أحب الله وأنا لم أقابله من قبل» - الأب: «لأنه خلقنا ورزقنا وأمرنا بالطيبات».
- الطفل: «أين يذهب الناس بعد الموت؟» - الأب: «إما إلى الجنة أو إلى النار. في الجنة يمكن أن ترى الصالحين من أقاربك فلا تحزن لموت جدتك لأنك ستراها إن شاء الله في الجنة إذا صلح عملك».
- الطفل: «هل توجد ملائكة؟» - الأب «لقد قال لنا الله في كتابه أنه توجد ملائكة ونحن نصدقه برغم أنها أمر غيبي لأننا نؤمن بالله».

قاعدة ثابتة: لا تكن عبداً للماديات كالعمل والمال فتفقد البصيرة والقدرة على استشفاف الجانب الروحي في أطفالك.

ما لا ينبغي قوله

- «أسأل جدتك...». لا بأس من أن تقول لطفلك أنك لا تعرف الإجابة عن سؤاله وتنصحه بأن يلجأ لشخص آخر، لكن لا تعطه انطباعًا بأنك لا تهتم بأسئلته.
- «آمن كيفما شئت أن تؤمن». الأفضل أن تعلم طفلك الإيمان بالله وترسخه في نفسه وهو في هذه السن الصغيرة. أرشد طفلك، ولتكن قدوته.
- «إذا لم تسمع كلامي وتطعه فسيعاقبك الله» إن فكرة جعل الله تعالى - وله المثل

الأعلى - كرجل الشرطة أو القاضي فكرة قاصرة، قد تمنع طفلك من التفكير بشكل أعمق في قدرة الله تعالى، وأنت أيضًا يجب عليك أن تعاقب طفلك إذا أخطأ أو عصى أمرك ولهذا جعلك الله أبًا.

- «إذا لم تطعني فلن يحبك الله». لا ينبغي تهديد الطفل بالله تعالى، بل الأحرى أن نعلمه أن يحب الله ويحترم أوامره أولاً.
- «المصائب لا تحدث إلا للعصاة الأشرار». هذه الجملة ببساطة جملة مضللة.

الهدية

تلقفت الصغيرة «ناتالي» هدية عمتها بسرعة، فقالت لها الأم: «ماذا ينبغي أن تقولي يا ناتالى؟».

قالت الطفلة: «شكرًا لك ياعمتي» ثم فتحت الهدية فوجدتها زوجًا من الجوارب المزركشة، ولم تكن الهدية التي تتمناها.

قالت الأم: «أليس جوربًا جميلاً؟».

فأومأت الطفلة برأسها دليلاً على الموافقة، ثم قالت: سيبدو جميلاً مع فستانى الجديد».

عرفت «ناتالى» كيف تشكر عمتها برغم أن الجورب لم يكن في رأيها هدية جميلة.

لقد تعلمت الطفلة أن تكون مهذبة، وقلما نجد مثل هذا السلوك المهذب في الأطفال إلا أنه يختلف تمامًا عن العرفان بالجميل. فالعرفان بالجميل معناه أعمق فهو تقدير من القلب لما منحه لك الآخرون، وهو يعنى كذلك تقديراً تامًا لما فعله الآخرون أوضحوا به ليمنحوك شيئًا، وغرس هذه الصفة الجميلة في أبنائنا شيء هام وضروري لسعادتهم وحياتهم المستقبلية، فبغير هذه الصفة لن يشعروا أو يهتموا إلا بأنفسهم، وسيعتبرون أن كل ما يحصلون عليه أشياء عادية من الطبيعي أن يدركوها، و لن يقدروا سوى أقل القليل.

أمور توضع في الاعتبار

- عليك أن تظهر الامتنان لأطفالك إذا وجدت منهم عرفانًا بالجميل، فتكون قدوتهم في هذا الأمر.
- إذا لم يقدر المرء القليل، فلن يرضى بالكثير.
- العرفان بالجميل في مجمله يعنى الاهتمام بالآخرين، وأساسه تقدير مشاعر الآخرين وتفهمها، فبغير هذا التفهم يأخذ العرفان بالجميل شكلاً سطحيًا أو يصبح كياسة كاذبة. وبدون سعادة المرء الحقيقية لما أدركه سيصبح العرفان بالجميل كسراب لا يجدي.

⊲ التدليل الزائد للطفل يحرمه من القدرة على الشعور الحقيقي بالعرفان والامتنان .

⊲ يتذكر الأطفال بكثير من السعادة والامتنان الأوقات التي نقضيها معهم، لا الأوقات التي يقضونها في اللعب ، فكلما زاد الوقت الذي تقضيه مع أطفالك قلت طلباتهم المادية وزادت قدرتهم على إظهار الامتنان والعرفان للآخرين .

⊲ شكر الله على نعمه بالدعاء أمام الأطفال يزيد إحساسهم بالامتنان على أشياء قد يعتبرها البعض عادية ومسلم بها .

ما ينبغي قوله

- علم طفلك العرفان بالجميل بأن تشرح له المعنى العميق لمدى الوقت والتفكير الذي بذله من أعطاه الهدية . «لقد قادت جدتك سيارتها إلى المتجر وهي تفكر ماذا تحضر لك ، وأخذت تدور بين المحلات حتى وجدت شيئًا تمنت أن يعجبك ، ثم دفعت ثمنه من مالها الخاص . كل هذا حتى ترسم ابتسامة السعادة على وجهك» .
- «أشعر بالامتنان حقًا كلما صنعت لي شيئًا في المدرسة لأنني أعرف أنك أمضيت وقتًا طويلاً في صنعه ، وهذا ما يجعله شيئًا رائعًا بالنسبة لي» .
- «تخيل أنك أمضيت وقتًا في إحضار هدية لي ، ولم أمتن لما فعلته فكيف يكون شعورك؟»
- «فلنفكر معًا في الأشياء التي نظنها عادية ونأخذها كأمر مسلم به ، إلا أنه في الواقع يجب علينا أن نكون ممتنين لوجودها» .
- «كل شيء على وجه الأرض نعمة من عند الله ، كالزهور والماء والحيوانات والناس كلهم ، وأسرتك ، لذا يجب علينا أن نعبد الله حتى نشكره على نعمه الكثيرة» .

ما لا ينبغي قوله

- «قل لعمتك كريس إن هديتها هي أفضل هدية حصلت عليها ، وإنك ستحبها وتعتبرها لعبتك المفضلة» . لا تبالغ ، وإذا لم يعجب طفلك بالهدية فمن الأفضل أن

تحثه على تقدير ما بذله صاحب الهدية في صنعها أو شرائها، فبهذا سيكون الطفل صادقًا ومخلصًا في تعبيره عن العرفان بالجميل وسيكون لما يبديه من امتنان وقع أفضل من أي مبالغة كاذبة.

- «فلتقل شكراً وكفى، ليس هناك داع لأن ترسل خطاب شكر». إن رغبة الطفل في فعل ما هو أكثر من مجرد قول «شكراً» قد تساعده على تقدير ما يتلقاه من هدايا.
- لا تغفل اللفتات الطيبة في حياتك اليومية. «أوجدت نظارتي الشمسية؟ ترى أين كانت؟». أين العرفان والامتنان هنا؟ عليك انتهاز فرصة أحداث كهذه (كأن يجد الطفل شيئًا فقدته) لتعرف الطفل لماذا كان ما فعله مهمًا، وأن ذلك يعني الكثير.

الضرب

الأم: «كف عن ضرب أختك يا بوبي»

بوبي: «هي ضربتني أولا».

تصرخ أخته كارلا: «لا لم أضربه، بل غضب منى لأني فزت في اللعبة».

يصرخ بوبي «لا لم أفعل هذا».

الأم في غضب شديد: «لا يهمني السبب. أنت تعرف أنه لا يليق أن تضرب أختك. اذهب إلى حجرتك ولا تبرحها حتى آمرك بهذا».

كل الأطفال يأتي عليهم يوم فيضربون أخوتهم أو أقاربهم الصغار، والأطفال يتصرفون هذا التصرف الخاطئ لأسباب عديدة، وأكثر هذه الأسباب شيوعًا: الانتقام (أو أخذ الحق)، وجذب الانتباه، وتحقيق غاية أخرى لدى الطفل، والإرهاق الشديد والجوع والمرض، وعلى الوالدين محاولة تحديد الأسباب ليتعاملا معها على النحو الأمثل.

أمور توضع في الاعتبار

- العنف بين الوالدين يزيد من احتمال تصرف الطفل بطريقة عنيفة.
- إذا اختلف الوالدان حول الطريقة المثلى لتهذيب الطفل الذي يضرب الأطفال الآخرين فسيفشلان في التغلب على تلك المشكلة.
- ليس هناك أسلوب لمعالجة هذه المشكلة يتسم بالكمال من جميع النواحي، فإذا جربت أسلوبًا جديدًا فعليك الالتزام به لفترة كافية قبل أن تقرر أنه غير فعال.
- هناك وسيلة تساعد في تقليل السلوك السلبي لدى الأطفال، وهي إعطاء الطفل عددًا معينًا من النقاط كل أسبوع ويخصم الوالدان من هذه النقاط عن كل تصرف سيىء، ويحصل الطفل على مكافأة متفق عليها إذا وصل إلى عدد معين من النقاط.

◁ يجب علينا التفريق بين السلوك العدواني العادي أو الشائع عند الأطفال وما يسمى بالاضطراب السلوكي، فالاضطراب السلوكي يعتبر مشكلة ثابتة ومستمرة لا تتأثر بالتدخل العادى للكبار، والأطفال المصابون بهذا النوع من الاضطرابات أكثر عناداً من أقرانهم، وغالبًا ما يدمرون الممتلكات ويتصفون بالكذب والخداع والتسرع الشديد والاستعداد لتعريض أنفسهم لأخطار كبيرة وعدم الرغبة في تفهم مشاعر الآخرين.

◁ عادة ما تتطلب تلك المشكلة اللجوء إلى المختصين في هذا المجال، ويجب أيضًا إشراك المعلمين مع الأسرة في عملية العلاج حتى يتكامل العلاج ويستمر بين البيت والمدرسة.

◁ وفي الآونة الأخيرة أضحى العنف بين طلبة المدارس أحد الهموم القومية، لكن لجوء الطفل إلى العنف لا يأتي فجأة، فهناك علامات تنبئنا بإمكانية حدوث هذا. ومن أكثرها شيوعًا:

- شعور الطفل بالإهمال ومضايقة أقرانه المستمرة له.
- تراجع مستوى الطفل التحصيلي في المدرسة.
- اتجاه الطفل للسلوك العدواني في الماضي.
- تعاطي المخدرات أو المسكرات.
- سهولة إثارة غضب الطفل حتى ولو كان السبب تافهًا، فلا يمر يوم دون أن يفقد أعصابه.
- التلذذ بإيذاء الحيوانات.
- الكتابات أو الرسوم التي تصور عنفًا شديداً.

ما ينبغي قوله

غالبًا ما يتطلب تهذيب الطفل على النحو الأمثل ما هو أكثر من النصح بالكلمات. إن ما يقوله الآباء لأبنائهم ضروري وهام إلا أنه غير كاف لمساعدة الطفل على الكف عن ضرب أقرانه ومع ذلك فأقوال الوالدين غير المناسبة قد تؤدي إلى تفاقم الموقف. فالأطفال بين سن العاشرة والثانية عشرة قد يستاؤون من بعض الكلمات التي يرونها قاسية أو جائرة، وبهذا يضيف الآباء إلى المشكلة، بدلاً من حلها.

- أعلّـم طفلك أولاً بوضوح بما تريده أن يفعل. «إذا حدثت أى مشكلة بينكما وأنتما تلعبان في الغرفة المجاورة فتعاليا إليّ أو حاولا مناقشتها معًا، فليس مسموحًا لكما بضرب بعضكما البعض».
- كن حازمًا في أوامرك «من الخطأ أن تلجأ إلى الضرب عند الغضب».
- شجع وامتدح طفلك عندما يتعاون مع أقرانه بقدر المستطاع، فإذا كنت تحاول التقليل من لجوء الطفل إلى الضرب فعليك أن تمتدحه إذا ما ابتعد عن هذا السلوك، وبهذا تذكره بطريقة إيجابية بالأسلوب الذي يجب أن يتصرف به. «رأيت أنكما لعبتما معًا بلطف ودون عراك، حتى عندما اختلفتما على شيء لم تتعاركا، كم أسعدتماني بهذا».
- إذا ضرب طفلك أحد أقرانه ووبخته انتظر بعدها قليلاً ثم استمع إلى أسباب إتيانه مثل هذا السلوك. أنت بالطبع لا توافق على الضرب كأسلوب لحل المشاكل لكن من الأفضل والأقسط أن تحاول الاستماع لطفلك. حاول بقدر المستطاع أن تظهر تفهمًا لمشاعره. لا تحاول فعل هذا قبل أن تهدأ تمامًا فإذا كنت لا تزال غاضبًا من طفلك لما فعل فسترفض أسبابه بسرعة. «حسنًا، أريد الآن أن أجلس وأستمع لك قليلاً. أخبرني بسبب ضربك لأختك. . . نعم فهمت عندما أخرجت لك لسانها بعد أن فازت عليك في اللعبة انزعجت، أنا متأكد أنك غضبت عندما أغاظتك هكذا».
- بعد أن تظهر التفهم لمشاعر طفلك، علمه بأسلوب غير مباشر وغير تلقيني، وساعده على تحديد ما كان يجب عليه فعله بدلاً من هذا. «عندما تغيظك أختك وترغب في ضربها، فما الذي يمكنك فعله غير الضرب حتى تحل الموقف فتتجنب المشاكل؟ هذه فكرة جيدة. فلنمثل الموقف معًا وسألعب دور أختك. سيكون هذا ممتعًا».
- يجب معاقبة الطفل إذا تكررت منه وقائع الضرب. . ومن المفضل أن توضح له عواقب أفعاله قبل أن يفعلها «إذا رأيتك تضرب أخاك الأصغر فسأمنعك من اللعب لمدة نصف ساعة».

ما لا ينبغي قوله

- الطفل: «لقد أغاظتني يا أمي وأخرجت لسانها لي». الأم: «تجاهلها فقط». إذا شكا إليك ابنك من أخته بدلاً من أن يضربها (وهذا ما كنت قد طلبته منه من قبل). فلا تصرفيه ببساطة هكذا، فلو اعتقد أنك لن تفعلي أي شيء فسيعرف أنه عليه أن يحل مشاكله بنفسه وغالبًا ما سيعود لضرب أخته ثانية.
- «لو ضربت أختك ثانية فسأعاقبك» يجب معاقبة الطفل حتى ولو كانت المرة الأولى التي يضرب فيها أخته، بالإضافة إلى أن مجرد نهي الطفل عن ضرب أخته لن يعلمه حل المشاكل بطرق غير الضرب. يمكنك أن تقول بدلاً من هذا «أريدكما أن تتحدثا معًا عما يضايق كلاً منكما من الآخر دون أن تضربا بعضكما البعض».

حديث عابر

أوضحت إحدى الدراسات الحديثة التي أجريت في جامعة «إلينوي» أن هناك ثلاث طرق يتصرف بها الآباء عندما يتشاجر أبناؤهم: الأولى هي تعليم الأطفال استراتيجيات في التعامل كالتفاوض، والحلول الوسطى، وحل المشكلات، والثانية هي معاقبة الأطفال، والثالثة هي تجاهل المشاجرة وبالرغم من إيمان الآباء والأمهات بأن تجاهل المشاجرة هو أقل الطرق فائدة، فمعدل استخدامهم لهذه الطريقة يزيد ثلاث مرات عن استخدامهم للطريقتين الأخريين، وعندما يلجأ الآباء إلى معاقبة الأطفال، فهم يفعلون ذلك بسبب عدم ثقتهم في قدرتهم على تعليم أبنائهم الطرق الفَعَّالة لحل مشاكلهم كالتفاوض وغيرها، لا بسبب اعتقادهم أن العقاب هو الأسلوب الأمثل، وخلاصة القول هي أن: الآباء يحتاجون إلى الثقة في أنفسهم وقدراتهم حتى يتمكنوا من مساعدة أبنائهم على تعلم كيفية حل مشاكلهم بأنفسهم، وهذا يحتاج إلى وقت وتدريب، إلا أن مردوده يستحق العناء.

مرض الإيدز

عندما عاد «فيل» من عمله ذكر لأسرته أنه كان قد تبرع بدمه في الصباح فنظرت إليه الصغيرة «سارة» ذات التسعة أعوام والخوف يملأ عينيها ثم سألته:

«ألا يمكن أن يصيبك هذا بمرض الإيدز؟»

اندهش «فيل» وتعجب كيف سمعت «سارة» عن مرض الإيدز، وما كان له أن يصدمه ذلك فالأطفال يسمعون عن الإيدز من التليفزيون ومن الأطفال الأكبر سنًا، والمناقشات في المدرسة، وأقرانهم الذين يلعبون معهم، وبعض الآباء يحجمون لأسباب وجيهة عن مناقشة هذا الموضوع مع أبنائهم الذين لا يزالون في المرحلة الابتدائية، فهو أحد المواضيع المخيفة التي يرى الآباء أنه لا يصح ازعاج الأطفال بمثلها من حقائق الحياة القاسية.

إلا أن رغبة الآباء تلك لن تمنع سماع الأطفال بهذا المرض؛ لذا فمن الأفضل أن تخبر أطفالك به بأسلوب مباشر حتى لا تدع غيرك يضللهم ويخوفهم بلا داعي.

أمور توضع في الاعتبار

- عليك أن تلم بمعلومات حقيقية عن هذا المرض، فكثير من البالغين لا يعرفون عنه سوى خرافات ويظنون أنه يمكن أن ينتقل من المريض إلى السليم عن طريق العطس أو الشرب من نفس الكوب، لكن مراكز مكافحة المرض تؤكد أن أكياس الدم التي يتبرع بها الناس تختبر مرتين لا مرة واحدة، وأن نسبة الخطأ التي لا مفر منها صغيرة جدًا، فلا يمر سوى كيس واحد ملوث بالفيروس دون ملاحظة من بين كل أربعمائة ألف كيس دم، ونسبة الخطر الحقيقي أقل من ذلك بكثير.

- إذا لم يكن طفلك قد درس معلومات كافية عن التزاوج والتناسل عند البشر فلا داعي لأن تناقشه في طرق انتقال المرض جنسيًا، وأنت أقدر الناس على معرفة طفلك وتحديد ما يسمح له عمره بفهمه.

⊳ لا تتجهم أو تعبس ولا يكن أسلوبك متكلفًا ورسميًا عندما تحدث أطفالك عن هذا الأمر، وكذلك فلتجهز بعض المعلومات لتلقيها عليهم وكأنها حقيقية عن هذا الأمر ولتجب على أسئلتهم، كن مستعداً لمناقشة هذا الموضوع مرات ومرات كلما كبر طفلك وتطلب الأمر تزويده بمعلومات أكثر.

⊳ عليك أن تخطط مسبقًا لهذه المناقشة لأن الموضوع سيثار فجأة، فقد يسمع طفلك به من إعلانات التلفاز أو نشرات الأخبار.

⊳ أظهرت الأبحاث أن الآباء الذين يحدثون أبناءهم عن مرض الإيدز يبالغون في التأكيد على عواقب هذا المرض ونهايته الأليمة متجاهلين مسألة مشاعر أطفالهم (ونعني بها الرعب الشديد من الإصابة بعدوى هذا المرض). لقد أظهرت الدراسات أن واحداً من كل خمسة آباء يعتقد أن أبناءه لديهم قلق ومخاوف من مرض الإيدز، لكن الحقيقة هي أن حوالى ٦٠٪ من الأطفال في المرحلة الإعدادية لديهم هذه المخاوف.

ما ينبغي قوله

أغلب ما ستقوله حقائق تعليمية بشأن المرض وعبارات تهدف إلى طمأنة طفلك إلى أنه لن يصاب بالإيدز من خلال أنشطته العادية.

- «ترى هل سبق وسمعت بمرض الإيدز وهل لديك أسئلة عنه».
- «الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز اسمه (إتش. أي. في) من السهل أن تصاب بعدوى بعض الأمراض كالبرد والأنفلوانزا، لكن من الصعب جداً جداً أن تصاب بعدوى الإيدز، فحتى يحدث ذلك يجب أن تختلط دماؤنا بدماء أحد المصابين بهذا الفيروس».
- إذا سأل طفلك ما إذا كان بعض الأطفال يصابون بالإيدز فقل له «نعم لقد أصيب بعض الأطفال بفيروس الإيدز، منهم من أصيب أثناء ولادته لأن أمه كانت حاملة للفيروس، ومنهم من أصيب عندما نقل له دم ملوث بالفيروس أثناء وجوده في المستشفى، لكن المؤسسات الصحية الآن تختبر كل أكياس الدم المستخدمه في المستشفيات ولهذا لن تكون هناك أي دماء ملوثة بالفيروس في المستشفيات».

- «إنك تبدو قلقًا لأننا نتحدث عن الإيدز، حدثني عن أسباب قلقك».
- «مات الكثير من الناس بسبب مرض الإيدز، لكن الأدوية المستخدمة هذه الأيام أفضل من الأدوية التي كانوا يستخدمونها، والجميع يتمنون أن يصبح لهذا المرض علاج ناجح يومًا ما».
- إذا كان طفلك يشعر بالقلق من أن يكون أحد أقرانه الذين يلعب معهم مصابًا بالإيدز، فعليك طمأنته أكثر وتعريفه ببعض الحقائق المطمئنة. «هل تعلم أنه لو أصيب أحد مرضى الإيدز بجرح ونزيف فسيكون من الصعب أن يعدى الآخرين عن طريق جرحه لأن الفيروس يصبح ضعيفًا جدًا بمجرد أن يلامس الهواء».

ما لا ينبغي قوله

- «ستصاب بالإيدز إذا تعاطيت المخدرات أو انجرفت في علاقة آثمة». إن محاولة إخافة الطفل ليتجنب المخدرات مقترنة بتلك العلاقة لن تجدي إذا كانت المعلومات التي تعطيها لأبنائك خاطئة، فبمجرد أن يعرفوا الحقيقة من الكتب أو المدرسين أو الأصدقاء قد تظهر أمامهم بمظهر الجاهل أو قد يفقدون الثقة فيك.
- «الذين يصابون بالإيدز يستحقون هذا البلاء». الكثير من الناس أصيبوا بهذا المرض دون ذنب أو جريرة، وبالإضافة إلى ذلك فالحديث عن المرض يعد فرصة لتعزيز مشاعر الرحمة والشفقة عند الأطفال، فالمرض أيا كان والموت يثيران الحزن لا للمريض وحده، بل لأسرته وأصدقائه، والأفضل في هذه الحالة حث الطفل على الدعاء للمرضى وأسرهم.
- «لن نصاب بالإيدز فلا داعي للقلق بشأن ذلك» هذه العبارة بها نبرة تجاهل لمشاعر القلق عند الطفل. فالرسالة الحقيقية وراء هذه العبارة هي «لا تتحدث في هذا الموضوع» فهل أنت متأكد أنه ليس لدى طفلك مشاعر قلق أو مخاوف من هذا الأمر. إن كان عمر طفلك بين الخامسة والثامنة فيكفي أن تخبره بأن الإيدز مرض، لكن من الأفضل أن تسأله ما إذا كان لديه أية أسئلة بهذا الشأن وأن تقنعه بأنك مستعد للتحدث عن هذا الأمر في أي وقت.

حديث عابر

ضع في اعتبارك أنك عندما تتحدث مع طفلك فإنك تنقل إليه رسالتين: رسالة لفظية ورسالة غير لفظية (عن طريق الإشارات والإيماءات وغيرها) ويتمكن الطفل بين سن الخامسة والثانية عشرة بسهولة من قراءة ما تنقله له من رسائل غير لفظية، فلو شعر بأنك غير مستريح للتحدث في أمر ما حتى وإن حاولت أن تبدو وكأنك راغب في الحديث، فقد يحجم الطفل عن الحديث عن هذا الأمر في المستقبل، فعليك إما أن تسترخي عندما تحادث طفلك أو أن تجعله يدرك أن الأمر ليس سهلاً عليك، لكن من المهم جداً أن تناقشه، فبهذه الطريقة لن يكون على الطفل أن يقرأ ما بين السطور ويسيء فهم نواياك.



ترك الأطفال وحدهم في المنزل

قالت «جابريال» ذات الاثنى عشر عامًا إنه لا بأس لديها في أن تظل في المنزل وحدها بعدما تعود من المدرسة، وكانت تبقى وحدها لمدة ساعتين ريثما يعود والدها من عمله، وأثناء هاتين الساعتين كانت تقوم بواجباتها المدرسية وتشاهد التليفزيون، وكانت ماهرة في متابعة جهاز الرد الآلى على الهاتف ولا تفتح الباب لأي شخص يطرقه إلا من يسمح لها باستقبالهم، وفي الواقع أنه كان يستهويها الشعور بثقة الآخرين فيها وباعتمادها على نفسها عندما تبقى وحدها في المنزل.

لكن صديقتها المقربة «سندي» لم تكن تحب البقاء وحدها في المنزل بعد المدرسة برغم فهمها لضرورة هذا، لأنها كانت تخشاه وكان خوفها يزيد أكثر وأكثر في أيام الشتاء عندما يسود الظلام في حوالي الرابعة بعد الظهر.

تدل الإحصائيات في أمريكا أن اثنتين من بين كل ثلاث أمهات لأطفال في سن المدرسة تعملان، ويصل عدد الأطفال الذين يتركون وحدهم في المنزل إلى سبعة ملايين طفل. ومساعدتهم على التكيف مع هذا الوضع تعتمد على عوامل كثيرة.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ بعض الأطفال لا يخشون البقاء وحدهم، لكن لم تُجمع الدراسات على أن لترك الأطفال وحدهم تأثيراً إيجابيًا على قدرتهم على العناية بأنفسهم، وأكثر الدراسات تفاؤلاً لم تصل لأكثر من أنه ليست هناك آثار سلبية لهذا الأمر.

⊲ الأطفال الذين يتركون وحدهم لمدة إحدى عشرة ساعة فأكثر في الأسبوع أكثر عرضة من أقرانهم لتعاطي الكحوليات والسجائر والمخدرات بمقدار الضعف.

⊲ في أمريكا ثبت أن الصبية الذين يتركون وحدهم لأكثر من يومين في الأسبوع يتعاطون الخمور أكثر من أقرانهم أربع مرات.

- ترك الطفل ليعتني بنفسه في البيئة الحضرية أكثر خطورة منه في البيئة الريفية.
- بعض الأطفال يمكثون مع أصدقائهم تحت إشراف الكبار، والبعض الآخر يخرجون مع أصدقائهم، وبهذا يتعرضون لمخاطر أكبر مما يتعرض له الفريق الأول.
- ترك الفتيات دون رقابة أكثر خطورة من ترك الصبية وإن اتفقوا في السن، ويرجع هذا لكون الفتاة تمر بتغيرات فسيولوجية عند النمو في سن أصغر من الصبي، وتميل كذلك إلى مصادقة من هن أكبر منها سنًا.
- أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعة أنه ليس هناك أي فروق من الناحية الشخصية أو الأكاديمية بين من كانوا يتركون وحدهم وهم أطفال ومن لم يكونوا كذلك.
- في أحد الأبحاث الميدانية تم أخذ رأي ١٨ طبيب أطفال، ٩٦ ضابط شرطة، و٢٠٩ أب وأم عن العمر الذي يمكن فيه ترك الأطفال وحدهم دون رقابة، فقالوا إنه يمكن ترك الأطفال في عمر التاسعة لمدة ربع ساعة أو أقل، والأطفال في عمر الثانية عشرة لمدة ساعة أو أكثر، ويمكن ترك الأولاد والبنات في عمر الرابعة عشرة ليعتنوا بأخوتهم الصغار.
- إذا ما تُرِك الكثير من الأطفال وحدهم فإنهم سيسيئون التصرف أو سيرفض كل منهم الاهتمام بالآخر أكثر مما يحدث عند وجود الوالدين.
- الآباء الحازمون (ونعني الذين يعتنون بأبنائهم ويحنون عليهم، لكنهم حازمون في تهذيبهم) لا يميل أبناؤهم إلى الاختلاط بأصدقاء السوء على عكس الآباء الأكثر تساهلاً مع الطفل وإهمالاً له، فالآباء الحازمون المحبون أكثر نجاحًا.

ما ينبغي قوله

أغلب الأطفال ليس لديهم الاستعداد الكافي لتجنب الإصابات (كالجروح والحروق وغيرها) ولا للتعامل مع الحالات الطارئة، ولا لإجابة الهاتف أو من يطرق أبواب بيوتهم، وليست لديهم القدرة على مجابهة احتمالات الاختطاف أو الاعتداء. علِّم أطفالك ما يجب أن يقولوه أو يفعلوه وقم بتمثيله معهم.

- «استمع إلى جهاز الرد الآلي على الهاتف ولا ترفع السماعة إلا بعد أن تسمع صوت من تعرفه جيداً، قل دائمًا لمن يحدثك: أمي مشغولة الآن، واعرف ما يريده».
- «اتصل بشرطة النجدة إذا كنت في مشكلة، وها هي أرقام تليفونات جيراننا».
- «حقيبة الإسعافات الأولية توجد في الحمام دائمًا. هيا لنراجع كيفية استخدام بعض محتوياتها».
- ناقش مع طفلك مسبقًا ما ينوي فعله عندما يعود من مدرسته. يجب أن تعرف دائمًا جدول أعمال طفلك عندما يعود للمنزل. «أنت تنوي أن تأكل (شطيرة) ثم تؤدي واجباتك المدرسية، وقد تلعب بعض ألعاب الڤيديو. سأتصل لأتأكد من كل هذا».
- «لا تخرج من المنزل حتى أعود» هذه النصيحة هامة جداً لأطفال المدن، فالأطفال في المدن الكبرى أكثر عرضة للوقوع في المشاكل من أطفال الريف إذا سمح لهم بالخروج من المنزل.
- «ليس مسموحًا لك باستقبال أي أصدقاء حتى أعود».
- «إذا أبدى طفلك خوفًا أو كرها لبقائه وحده في المنزل، فاهتم بمشاعره ووفر له الرعاية الكافية أثناء غيابك. «أعرف أنك لا تحب البقاء وحدك في المنزل، وأنا حزين لهذا، فلنفكر معًا فيما يمكن أن نفعله غير هذا».
- «أعلم أنك تحب استضافة أصدقائك بعد المدرسة، لكن يجب أن يكون هناك إشراف من الكبار، أنا آسف لأن هذا يضايقك».

ما لا ينبغي قوله

- «لا تفعل شيئًا سوى أن تغلق الأبواب جيداً ولا ترد على الهاتف، وستكون بخير».

يجب أن تكون استعداداتك أكثر من ذلك، وعليك أن تمثل مع طفلك أكبر عدد من السيناريوهات المتوقعة، وأن تسأل طفلك أسئلة مفاجئة أحيانًا. «ماذا تفعل لو جرح أخوك جرحًا بالغًا؟».

- «تأكد من ترك ورقة إذا خرجت من المنزل». لا تنصح بقول عبارات كهذه، فالأفضل مع الأبناء الصغار أن تعرف مسبقًا إلى أين ينوون الذهاب وكيف سيذهبون وكم من الوقت سيمكثون.
- «لا يوجد ما يستدعي الخوف، ستعتاد على البقاء وحدك في المنزل، بل ستحب ذلك». قد يعتاد طفلك ذلك فعلاً لكنه لن يحبه أبدًا، ففكرة عدم وجود أحد الوالدين في المنزل قد تثير قلقًا شديدًا لدى بعض الأطفال، وإن اعتقدنا أنهم أكبر من أن يشعروا بهذا. إذا استمر القلق مسيطرًا على طفلك فعليك أن تفعل كل ما في وسعك لتعدل جدول أعمالك وتبقى معه، وربما يصبح بعد عام أو اثنين قادرًا على البقاء وحده.
- «أنت فتاة كبيرة الآن، فقد استطعت أن تبقى وحدك في المنزل لساعة كاملة». إذا كنت لا تترك طفلتك وحدها إلا نادرًا، فمن المستحب أن تمتدحها بمثل هذه العبارة، أما إذا كنت تتركها كثيرًا فسيصعب عليها الاعتراض ومن الأفضل أن تقول: «أنت بالتأكيد تتحملين مسؤولية أكبر ببقائك وحدك في المنزل، وهذا شيء صعب ويكرهه الكثير من الأطفال. لو كان هذا يضايقك فأرجو أن تخبريني».

قاعدة ثابتة: اتصل هاتفيًا بأبنائك دائمًا عندما تتركهم وحدهم، واعرف كل ما يفعلونه أولاً بأول.

أريد أن أعود إلى منزلي

وضع «تومي» حقيبة ملابسه على أرضية غرفة ابن عمه حيث سيستضيفه بيت عمه لمدة أسبوعين.

وكان الأب قد قاد سيارته لمسافة طويلة إلى بيت العم. قال الأب: «ها قد أخرجنا كل شيء من السيارة، سآخذ والدتك ونعود الآن يا «تومي، أتمنى لك أوقاتًا سعيدة».

احتضنت الأم تومي ثم قالت: «سنفتقدك، لكننا نريدك أن تستمتع بوقتك هنا، فأنت دائمًا تحب اللعب مع أبناء عمك».

لوح الوالدان لطفلهما مودعين ثم غادرا المكان، وبعد ساعتين وصلا إلى منزلهما فوجدا جرس الهاتف يرن، وكان تومي على الهاتف فبادر أمه التي ردت على المكالمة بقوله: «أمي لقد غيرت رأيي، لا أريد أن أبقى هنا، أريد أن أعود إلى المنزل».

الرغبة في العودة للمنزل أو الحنين للمنزل شيء مألوف لدى الصغار، لكن إذا لم يتعامل معها الآباء بالأسلوب الصحيح تفاقمت مشكلتها.

أمور توضع في الاعتبار

- الكثير من الأطفال يشعرون بالحنين للمنزل، لكن أغلبهم يتحسن كثيرًا بعد يوم أو اثنين، فإذا أحسنت التعامل مع ما يشعرون به من اضطراب وقتي فسيتمكنون بدورهم من التغلب عليه.

- تزيد هذه المشاعر لدى الأطفال إذا كانت أسرهم قد مرت مؤخرًا بأحداث حزينة كموت أحد الأقارب أو انفصال الزوجين.

- الحنين للمنزل يمثل في البداية شعورًا بعدم الراحة لدى الطفل، لكن بعد أن يتغلب عليه يشعره بالثقة في نفسه.

ما ينبغي قوله

هناك ثلاث مراحل: الإعداد، وترك الطفل، وما بعد ترك الطفل، وما تقوله في هذه المراحل الثلاث يشكل الفرق بين الحنين للمنزل، وكون الطفل بخير وعافية وهو بعيد عن المنزل.

- فلتستمع في مرحلة الإعداد إلى أسئلة طفلك وما يشغل باله، ولتوضح له ما قد يحدث وهو بعيد عن المنزل «ها هو كُتَيِّب المعسكر، كما ترى فستشترك كل يوم في أنشطة كالسباحة والتجديف، بالإضافة إلى أنك تستطيع تعلم أشياء كالرماية».
- عرف طفلك أنه قد يشعر بالحنين إلى المنزل وذلك إذا ما توقعت أن يشعر هو بدلك، ولكن لا تسخر من هذا الشعور. «عندما تشعر بالحنين إلى المنزل ستحس أنك حزين ولا يعنى هذا سوى أنك تفتقدنا، لكن هذا الشعور سيتلاشى بعد يوم أو اثنين، وهذا مجرد شعور لن يؤذيك بأي حال من الأحوال».
- إذا سأل طفلك عما سيحدث لو افتقدك وهو بعيد عن المنزل فلتتفهَّم مشاعره وعلمه كيف يتغلب عليها. «أغلب الأطفال يشعرون بشيء من الوحدة، وهذا أمر طبيعي، وعندما تشعر بهذا فأفضل شيء تفعله هو أن تشغل نفسك بأنشطة مسلية، وفي المساء يمكنك أن تكلمني عبر الهاتف وتحدثني عما فعلت أثناء النهار».
- إذا تشبث بك طفلك ورفض أن تتركه، فحاول أن تعرف ما إذا كانت لديه أسباب وجيهة لقلقه وخوفه، فربما يحتاج إلى أن تعرفه بطفل آخر أو بمشرف المعسكر ليشعر بارتياح أكبر عند بقائه فيه. «أخبرني بأكثر شيء تخشاه الآن . . . ما الذي يمكن أن يحدث ويجعلك تشعر بتحسن وارتياح؟».
- إذا اتصل بك طفلك فيما بعد فكن متفائلاً ومبتهجًا ولتطمئنه إلى أن ما يشعر به من قلق أمر طبيعي ولتقترح عليه بعض الاقتراحات إذا لزم الأمر، وفي الغالب سيشعر طفلك أنه بخير بعد قليل. «أراهن أنك قمت بأشياء رائعة وممتعة اليوم. قل لي ماذا فعلت؟».
- اعرف ما الذي فعله طفلك وأسعده وامتدحه عليه. «عندما شعرت بالوحدة ذهبت للسباحة مع الأولاد الآخرين. يالها من فكرة رائعة».

- إذا كان طفلك يشعر بضيق شديد وليس باستطاعته تقبل ترك المنزل لفترة طويلة فربما يكون ببساطة غير مهيأ لهذا بعد. «لا حرج عليك إذ عدت للمنزل مبكراً، فلعله ينبغي أن تكون أكبر قليلاً لتستمتع برحلاتك بعيداً عن الأسرة».

ما لا ينبغي قوله

- «لا يشعر سواك بهذا، فكف عن التصرف بعصبية» ليس هذا أسلوبًا مناسبًا لطمأنة طفلك، بل قد يؤدي إلى تفاقم الحالة، والأفضل أن تعرفه أنه من الطبيعي أن يشعر بشيء من الحزن أو الخوف.
- «حسنًا، لقد أضعنا بعض المال بهذه الطريقة، لا تطلب مني في المرة القادمة الذهاب إلى معسكرات». هذه الجملة لا تفيد طفلك بأي شيء، فلن يشعر إلا بالاستياء من نفسه ومنك فما الفائدة التي تعود عليك من هذا؟
- «سنفتقدك كلنا كثيراً عندما تذهب، ولن يكون البيت بيتًا بدونك». لا تجعل طفلك يشعر بالذنب لتركه المنزل، لأن تمكنه من الانفصال عن الأسرة لفترة شيء هام لنموه النفسي الاجتماعي.
- «تذكر، إذا أردت العودة للمنزل فليس عليك سوى أن تتصل بنا في أي ساعة من ليل أو نهار» لا تبالغ في طمأنة طفلك إلى هذا الحد، لأنك بهذا تساهم في إقناعه بأنه لن يسعد هناك. وكذلك فالكثير من الأطفال يشعرون بالحنين للمنزل، وإن الاندفاع لعودتهم بسرعة سيجعلهم لا يعرفون أن مشاعر الحنين هذه سوف تتلاشى من تلقاء نفسها.
- «لقد كبرت على ذلك». لا لم يكبر، وربما تكون لديه أسباب وجيهة لشعوره بذلك، فقد يترك الطفل منزل صديقه ويعود لأنه خاف لرؤية والدى الصديق يتشاجران، ومهما كان السبب فعليك أن تعرفه.

قاعدة ثابتة: إذا كنت ممن يشعرون بحنين زائد للمنزل كالأطفال (أو سواء كنت على العكس تمامًا) فقد تنكرعلى طفلك مشاعره هذه وتظن أنه مثلك تمامًا، لكن مشاعره قد تختلف عن مشاعرك فحاول أن تدرك هذا الأمر.

مخاوف الإنترنت

يعتبر إليوت الإنترنت هوايته المفضلة، إلا أنه كلما اختار موقعًا يدخل إليه، كان يحصل على أكثر مما طلب، حيث يتخلل المواقع العديدة التي يبحث فيها مواقع أخرى تتعلق بثقافة البورنو.

أحد أصدقاء كاميل قام بتعليمه كيف يدخل الـ «Chat room». وكان كاميل، قبل ذلك، لا يستخدم الإنترنت إلا في إرسال واستقبال الرسائل على البريد الإلكتروني فيما بينه وبين أصدقائه. أما الآن، فقد انفتحت أمامه نافذة واسعة على عالم جديد، لكن، ولحسن الحظ، فقد أخبر كاميل صديقه بأنه لا يجد متعة تذكر في الـ «Chat room» غير أن طفلاً آخر قد يجد متعة وتشويقًا في الحديث إلى آخرين لا يعرفهم.

إن معرفتنا بالإنترنت ضئيلة، فالإنترنت أمر جديد تمامًا علينا، بل إن هناك من الآباء من لا يعرف شيئًا عن الكمبيوتر، ناهيك عن الإلمام بالإنترنت، ولتتخيل موقف والدين لا يسمحان لأطفالهما الذين لم يتعدوا الثالثة عشرة بمشاهدة الأفلام المحظور مشاهدتها على الأطفال فيما دون الخامسة عشرة، لابد وأنهما سيصدمان عند ما يدركان ما تتيحه الشبكة العالمية لأي مستخدم لها على دراية بالإنترنت، مهما كانت بسيطة، وأعتقد أن أطفالنا على دراية كبيرة بالكمبيوتر وعلومه.

أمور توضع في الاعتبار

- قم بإغلاق المواقع غير المرغوب في الدخول إليها باستخدام كلمة السر «Pass word» (مع ملاحظة أن هذا الإجراء يصبح ضروريًا إذا كان الطفل يقضي جزءًا من وقته في المنزل وحيدًا وبدون إشراف عليه) كما أن الإعلانات البراقة والصور والألعاب الكثيرة والمواقع المجانية، التي تقدم إغراءات كثيرة لمستخدم الإنترنت، قد تسبب خطورة على الأطفال بتعرضهم لمناطق لا ينبغي لهم الاطلاع عليها.
- ضع جهاز الكمبيوتر في حجرة المعيشة أو في مكان لا يخلو من الجالسين أو المارة،

بحيث لا ينفرد الطفل بالكمبيوتر؛ لأن الأطفال الذين يملكون أجهزة كمبيوتر في غرفهم الخاصة، لا يحصلون غالبًا على القدر الكافي من الإشراف اللازم.

⊲ استغل بعض وقتك في التزود بأحدث ما وصلت إليه التكنولوجيا، وكلما أصبحت على دراية أكبر بالإنترنت توفرت لديك خيارات أفضل لمصلحة أطفالك.

⊲ لا تسمح باتصال أطفالك بالغرباء، ولا تسمح لأطفالك بتدوين أسمائهم ولا عناوينهم (ولا رقم بطاقة الائتمان الخاصة بك) لأي شخص آخر على شبكة الإنترنت.

ما ينبغي قوله

- **الأوامر والنواهي**. ضع قواعد واضحة تمامًا فيما يتعلق باستخدام الإنترنت، وقم بفرضها، ولا تتوان في مراقبتك لتنفيذها. «من الرائع أن تستغل الإنترنت في البحث عن معلومات تستخدمها في كتابة التقارير المدرسية، لكني لا أريدك أن تجوب مواقع الإنترنت أو تستقبل أي شيء منه بدون إذني».
- «أن ترسل رسائل إلى أصدقائك عبر البريد الإلكتروني أمر طيب، لكن عليك أن تعرف متى تتوقف».
- «لا تستخدم الإنترنت ما لم أكن بجوارك كي أساعدك».
- «غير مسموح لك بالدخول إلى الـ «Chat room»، لأنها قد تكون بالغة الخطورة على الأطفال الصغار في مثل سنك؛ فالبعض لا يستخدم الـ «Chat room» إلا بغية استغلال الأطفال».
- عرّفهم بالأخطار التي قد يتعرضون لها. «لقد تعرض البعض للأذى من آخرين التقوا بهم في الـ «Chat room»».
- شجع أطفالك على استخدام الإنترنت في أمور محددة: «أنت تستخدم الإنترنت في إعداد التقارير المدرسية، وقد تم لك هذا، وانتهى الأمر، ويطيب لي أن تعرف أنني أثق بك وأنك ذكي بما فيه الكفاية بحيث تتجنب المخاطر التي أنت في غنى عنها».

- إذا ضاق ابنك من حرصك الزائد وأصر على أنه قادر على اللعب في حدود الأمان، عرّفه بالمزيد من الأخطار التي قد يتعرض لها. «إذا ما جاء أحد الأشخاص يطرق بابنا، وأراد أن يعلمك أموراً تتعلق بعبادة الشيطان أو أن يريك صوراً مبتذلة، أتراني أسمح له بالدخول؟ بالطبع لا. إن مستخدمي الشبكة لا يلقون بالا إلى شخصية الطرف الآخر، وكل ما يشغل بالهم هو أن يتكسبوا الأموال من ورائك وأن يغروك كي تضع ثقتك بهم ثم يستغلون ثقتك بعدها».

ما لا ينبغي قوله

- «لا أريدك أن تستخدم الإنترنت؛ لأنه خطير». فأشياء كثيرة لا تصبح خطيرة إلا إذا أسيء استخدامها، كما أن الإنترنت قد يصبح معيناً هائلا للمعلومات الهامة، بالإضافة إلى أن أهمية إلمام أطفالك بعلوم الكمبيوتر والإنترنت ستزداد مع السنين كلما تقدم بهم العمر؛ لذا، فعليك أن تجعل أطفالك على وعي بالمخاطر المحيطة بهم، وأن تشرف على استخدامهم للإنترنت كلما تطلب الأمر ذلك، لكن عليك السماح لطفلك باستخدام شبكة الإنترنت.
- «حبيبي، اخرج من حجرتك، لقد مكثت ساعات طويلة أمام الكمبيوتر». لو كان مكثه هذا بدون إشراف منك أو من أحد آخر، فإنك بذلك قد تسمح للآخرين ممن يريدون استغلال أطفالك والنيل منهم أن يلاقوهم وجهاً لوجه.
- «ألا يكفيك قضاء ساعتين أمام الإنترنت»؟ إنك تتوانى كثيراً عن مراقبتك لأطفالك، وحتى إن لم يكن طفلك يستكشف المواقع غير المحبذ له الإطلاع عليها، فإن الجلوس أمام الكمبيوتر قد يصبح عادة يصعب التخلص منها، وقد تصل إلى حد الإدمان، والوقت المستنفذ في العبث بالكمبيوتر ما هو إلا وقت ضائع.

الغـيـرة

«لماذا تحصل هي دائمًا على ما تريد، بينما لا أحصل أنا على شيء على الإطلاق؟».

«فيم اضطرارنا إلى الذهاب إلى حفلة الشواء السخيفة تلك، بينما يتاح لهم الذهاب إلى الشاطئ؟».

«لماذا عليّ الانتظار حتى أتم عامي الثالث عشر لأثقب أذني؟».

«فيم الانتظار حتى موعد عيد ميلادي كي أحصل على دراجة جديدة، بينما كل أطفال الحي يملكون درجات جديدة؟».

«لماذا يحصل هو دائما على القطعة الكبرى؟».

«ليس هذا عدلاً!»

إن الغيرة أمر يشترك فيه الأطفال جميعًا، وكما أن خبراء الفن قادرون على ملاحظة الظلال الخفية، في لوحة ما، فإن الأطفال قادرةً على اكتشاف الفروق الطفيفة في التمييز في المعاملة فيما بينهم، فهم قادرون على معرفة متى يكون حقهم مهضومًا، كما أنهم يصابون بالغيرة حين تسير الأمور على عكس ما يشتهون.

أمور توضع في الاعتبار

تتولد الغيرة من الشعور بالخسارة وفقد الشيء، والأطفال الذين يشعرون بالغيرة يمكن أن يتولد لديهم إحساس بفقدان من يحبون كأحد الآباء أو الجدود لو شعروا أنه يفضل طفلاً أخر عليهم. كما يمكن أن تتولد الغيرة بفقدان المكانة، ويحدث هذا عندما يشعر الطفل بمدى مواهب وقدرات طفل آخر، وهناك سبب آخر للغيرة، ويرجع لفقدان السيطرة والتحكم - أو الشعور بالظلم- حين تحدث أشياء لا يد لهم فيها كالطلاق فحينئذٍ يغار الأطفال من أقرانهم الذين يعيشون في أسر مترابطة.

- الغيرة البسيطة تأتي وتذهب، ولكن لو استمرت الغيرة فمن الضروري استكشاف مسبباتها.

⊲ قد يصبح الآباء الذين لا يتمتعون بأي قدر من التوافق، وبلا قصد منهم، خطراً على أطفالهم؛ فأحياناً ما تقوم تكتلات ضارة بين الأم والابن في جانب، والأب والابنة من جانب أخر، مما يؤدي لازدياد الغيرة.

⊲ الآباء الذين ينظرون لما في يد الآخرين يشجعون أبناءهم على الشعور بالغيرة.

⊲ حين يعاني أحد الآباء من مشاكل جسيمة كإدمان الشراب أو أية مشاكل صحية أخرى ويقوم أحد الأبناء بتولي المسؤولية، يشعر الطفل بالغيرة من الأطفال الآخرين الذين ينعمون بطفولتهم.

ما ينبغي قوله

- تعاطف مع طفلك، وابحث عن الخسارة التي تعرض لها والتي جعلته يشعر بالغيرة، ولا تتعجل تحسين حالته فإنك لن تستطيع أن تتفهم حقيقة ما يضايقه. «إنك تبدو حزينًا لأن جدتك تبدي اهتماما أكثر بأخيك الصغير، فهل تتساءل لو كانت جدتك تحبك بقدر حبها له؟».
- «العديد من زملائك أرادوا أن يوقعوا في دفتر صديقك، بينما عدد صغير كان يريد أن يوقع في دفترك وقد جرح هذا مشاعرك وجعلك تشعر بالغيرة».
- «إنك على حق، فلقد كنت تقوم بالكثير من أعمال المنزل لأن والديك يعملان طويلاً بينما شقيقتك الصغيرة لم تقم بشيء ولكن الفرصة لم تواتنا لنفضي إليك كم نحن ممتنون لك وفخورون بما قمت به».
- شجع طفلك بتذكيره (بتذكيرها) بما أنجزه في الماضي. «نعم لقد فازت كيلي بالمسابقة وظهر اسمها بالصحف، وأنت كسبت جائزة منذ عامين».
- علم طفلك التعاون «أنا أفهم كل شيء، فأنت تشعر بأنك مكروه ومظلوم ولكن فلتفكر جيداً وستجد أن هناك أموراً كثيرة تثبت أنك محبوب».
- «في الأسبوع الماضي شعرت بالغيرة من صديقك، أما اليوم فأنت تشعر بتحسن فما الذي حدث وجعلك تغير رأيك؟».

- «أنا أعرف بأنك تغار من تيم، فهل سألت نفسك إذا كان يشعر بالغيرة منك؟» قد يروق هذا للطفل الذي يعاني من الإحساس بالظلم، فإذا كانت الغيرة متبادلة فسيكون هذا أمرًا جيدًا يخفف عنه.

ما لا ينبغي قوله

- «إنه لشيء سيء أن تشعر بالغيرة». نعم، فالدين ينهاك عن أن تحسد جارك، ولكنك لو ذكرت ذلك لطفلك فلن يغير من شعوره شيئًا، وسيجعله يدرك أنك لست قادرًا على مساعدته على أحاسيسه المختلفة. لو أردت استعمال بعض التعاليم الدينية فلتكن على هذا المنوال «لقد خلقنا الله مختلفين، لا أحد يتصف بالكمال وبدلاً من أن تشعر بالغيرة، فإن الله يطلب منك أن تشكره على ما منحك إياه يمكنك أن تفكر فيما ليس بيدك وتصبح تعيسًا أو أن تفكر فيما تملك وتشكر الله».
- «هكذا هي الحياة، من الذي قال إنها يجب أن تكون عادلة؟». فإن محاولة التوجيه بدون إظهار التعاطف يمكن أن تؤدي إلى انقطاع التواصل بينكما وإلى إحباط طفلك أكثر.
- «إنك تعطي الموضوع أكبر من حجمه، وإنك لتعلم أن جدتك تحبك كما تحب شقيقك». من الأفضل أن تستفسر عن الأشياء التي تجعل طفلك يشعر بالغيرة وأن تواجهها. «نعم إنك محق فإن جدتك قد قضت وقتًا أطول مع شقيقك هذا الأسبوع ولكن حتى تراعيه؛ لأن شقيقك يحتاج لرعايتها، فإذا تصادف وجودنا لرعايته، فسوف تقضي هي وقتًا أطول معك».
- «لا تقلق فأنا سأقسم الحلوى بالتساوي حتى يحصل كلٌ على نصيبه». لا تقلق من كونك حازمًا فإنه لأمر طيب أن يتعود طفلك على فكرة أن الحياة ليست دائمًا عادلة.

قاعدة ثابتة: إن الأطفال الأكبر سنًا والذين يتلقون عناية أبوية أقل، لأنّ لهم أخًا يعاني مرضًا شديدًا أو عاجزًا، يبدون أكثر تقبلاً للتفاوت في المعاملة، وعلى الرغم من ذلك فإن منح هؤلاء الأطفال عناية أكثر يجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع الوضع القائم.

الكـذب

لم تمانع جوليا ذات التسع سنوات في أن تقوم بعمل ساندوتش التونا لنفسها، فتحت العلبة ووضعت محتوياتها في طبق وخلطتها بالمايونيز ثم وضعتها في ساندوتش وجاءت أمها لترى ما صنعت.

«يبدو شهيًا. ما الذي جعل المايونيز يتبعثر على المنضدة؟».

قالت جوليا «أنا لم أفعل شيئًا».

«لم يكن هناك غيرك في المطبخ ولقد استخدمت المايونيز».

«ولكني لم أضع شيئًا على المنضدة».

«إذًا من الذي قام بهذا؟».

«لا أعرف ولكني لم أفعل هذا!».

أكذبت چوليا أم لم تكذب؟ لقد دهشت بحق من مدى الفوضى التي أحدثتها. كما أنه لم يخطر ببالها أنها سبب في هذه الفوضى ولهذاً فهي تشعر بأنها بريئة.

في أحيان أخرى يكذب الأطفال وهم مدركون لذلك، وهم يكذبون للخروج من مشكلة ما أو لجذب الانتباه، وواجب الآباء هو القيام بشيء ما حيال ذلك.

أمور توضع في الاعتبار

- حيث إن كل الأطفال يكذبون، فالحزم ولو قليلاً مطلوب.
- يصبح الكذب مشكلةً كبيرة لو ارتبط بسلوك عدواني أو بالسرقة.
- الأطفال الذين يكذبون كثيراً، الغالب أن أصدقاءهم مثلهم.
- قد يحدث أحيانًا أن يكذب ابن لوالدين صالحين، لكن الآباء الذين يكذبون وأولئك الذين يكسرون القواعد غالبًا ما يكون أبناؤهم مثلهم.

⊲ إن البالغين ليقرون بأنهم يكذبون في الأسبوع بما يعادل ثلاثة عشرة مرة (هل أثبتت الدراسة ذلك) كما أن العديد منهم يكذبون لتوثيق العلاقات الاجتماعية كقولهم إن قصة شعر فلان الجديدة رائعة، وهي في الحقيقة ليست كذلك.

ما ينبغي قوله

- لو كان الكذب حول أشياء صغيرة «أنا لم ألوث المنضدة يا أمي» فلا تجادل فيه. «على كل حالٍ فالمنضدة بحاجة للتنظيف. خذي منشفة وابدئي بالتنظيف من فضلك».
- لا تجادل لو تأكدت من كذب طفلك. «قل ما تشاء لكنني قد رأيتك وأنت تلقى ببقايا التفاحة خلف الأريكة. التقطه واذهب لترميه في القمامة».
- صحح الكذب «لا، هذا كذب، الحقيقة هي . . . . .».
- المؤلفان جيري ياكوف وباربرا أونيل في كتابهما (*كيف تربى طفلك ما بين السادسة والثانية عشرة سنة*) ينصحان بالتمرين على قول الصدق، «ميلي قولي لو سمحت: أبي أنا التي قمت بمسح الرسائل من جهاز الرد على الرسائل عن طريق الخطأ».
- لو تكرر الكذب كثيراً وأصبح خطيراً يجب أن تضعه في الاعتبار «لقد كبرت ويجب أن أثق فيك. لو اكتشفت بأنك تكذب على فلن أجعلك تقوم بأي شيء يتطلب الأمانة والصدق كقضاء الليل عند صديق أو أخذ مال أكثر».
- لاحظ أن الطفل يمكن أن يكذب ليحظى بالقبول، حتى يظهر في صورة أفضل من غيره أو ليتعامل مع الإحباط الذي ينتابه بمعنى أنه يعتبر الكذب لتحسين صورته. ولو ساورك شكٌ في أى مما سبق فلتركز على ما يهتم به الطفل «إنني ألاحظ أنك تروي قصصًا عن مدى قوتك وأنا أتساءل هل سيأتي يوم من الأيام ويكرهك الأطفال الآخرون على الرغم من أنك كنت تريد أن تحوذ إعجابهم».
- «أعتقد أنك كذبت حتى تتحاشى الوقوع في مشكلة، وفي الواقع سأكون أكثر فخراً بك لو أخبرتني بالحقيقة حتى ولو لم يعجبني ما فعلت».

- امتدح قول الصدق، خاصةً لو كان في استطاعة طفلك أن يكذب. «أشكرك على أنك قد أخبرتني بأنك كسرت الزجاج. إن من الطيب أن تقول الحقيقة، وخاصةً عندما تشعر أنها ستؤدي بك للوقوع في مشاكل».
- «على الرغم من أنك قد كذبت اليوم فإنني على ثقة من أنك ستتحرى الصدق فيما بعد». أظهر له ثقتك به.
- علِّمـه باستخدام الأمثلة. «حين أتيت اليوم لآخذك من المدرسة وجدت في ساحة الانتظار فاتورة بعشرين دولاراً، فسلمتها للمكتب ليجدها من فقدها».
- عرفه بالأكاذيب البيضاء، والأطفال الأكبر سنًا يمكن أن يتفهموا أنك قد تكذب في بعض الأحيان لتراعي مشاعر شخص ما، «هل تذكر عندما أعطتني الجدة معطفًا بمناسبة عيد ميلادي وأخبرتها أني يعجبني اللون؟ في الحقيقة أني لم أكن كذلك ولكنني أعرف أنها قد قضت وقتًا طويلاً في البحث عن الهدية المناسبة لي ولم أرد أن أجرح مشاعرها». هل تذكر أية أكاذيب بيضاء أخرى؟

ما لا ينبغي قوله

- «أنت كاذب» لا تصف طفلك بالكذاب. فرق ما بين الكذب والشخص.
- لو كنت تعرف الحقيقة فلا تسأل عنها، «من الذي كسر المصباح؟ أأنت الذي كسرته؟» لأن ذلك من شأنه أن يجعل طفلك يكذب. فلا تعطه الفرصة للتعود على ذلك.
- «ما هذا الذي فعلته!». انتبه لا تعاقبه لقوله الحق. نعم إنَّ هناك بعض الأفعال التي تستدعي العقاب والتصحيح، ولكن يجب أن تشجع قوله للحق.
- «هل تقول الحق؟». الأطفال يكذبون وأنت تعرف أنهم يكذبون. فيجب أن تؤكد لطفلك أنك تتوقع الحقيقة منه ولا تتوقع الأكاذيب.
- «إنك تكذب مثل والدك». تعامل مع أطفالك باعتبارهم كيانات مستقلة وليسوا تجسيداً لشخص آخر.

سلوك المراوغة والتلاعب
(«ولكن أمي قالت إنني أستطيع»)

قال الأب لابنته ڤيكي التي تبلغ العاشرة من عمرها حين وجدها تطالع في كتالوج المجوهرات «ماذا تفعلين ياحبيبتي؟»

فردت قائلة «إنني أحاول أن أقرر أيَّ قرطٍ سأشتري حين أثقب أذني».

«تعنين حينما تصبحين في الثالثة عشرة من عمرك؟ فما هي إلا سنوات قليلة»

«الثالثة عشرة؟ لقد أخبرتني أمي أنني أستطيع أن أثقبهما هذا الأسبوع».

«هل قالت لك ذلك؟»

«نعم يا أبي إن كل الفتيات في فصلي أذنهم مثقوبة وأنا الوحيدة التي لست كذلك».

«حسنا، إنني أعتقد . . . . .»

«يا أبي لو قالت أمي إنه بمقدوري أن أثقب أذني فيجب أن تدعني أفعل ذلك».

وحين سمعت الأم هذا الحوار جاءت لاستطلاع الأمر. «عزيزتي هل أخبرت فيكي أنه باستطاعتها ثقب أذنيها؟»

فبدت الدهشة على وجه الأم «بالطبع لا، لقد أخبرتها بأنك لو أبلغتها أنها قد كبرت بما يكفي لذلك فيمكنني أن أعيد النظر، ولكن هذا لا يعني أنني قد قلت لها إنني موافقة».

أحيانًا ما يسيء الأطفال تفسير ما قاله الآباء لأنهم يريدون أن يسمعوا ما يرغبون فيه وفي بعض الأحيان سيحاول الأطفال التأثير على طرف ما.

أمور توضع في الاعتبار

◁ يعتبر هذا النوع من السلوك أمرًا طبيعيًا وعلامةً لتطور كبير في الشخصية، إلا أن هذا السلوك قد يخرج عن السيطرة عند بعض الأطفال.

⊲ لو اختلف الآباء على تربية الأطفال فسيتخذها الأطفال ذريعة ونقطة لصالحهم.

⊲ لو كان الآباء متعبين أو يعملون لمدة طويلة، فإنهم يصبحون عرضة للفرقة ولسيطرة الأبناء وتأثيرهم عليهم.

⊲ إن افساح المجال لتلاعب الأطفال شيء سيء، وكذلك الشدة والقسوة. ففي الحقيقة كلما كنت قاسيًا تلاعَبَ أطفالك للحصول على ما يريدون.

⊲ قد يجتمع الأطفال ويكونون عنصر ضغط على الآباء. هل يعتبر ذلك تلاعبًا؟ ربما ولكن الأطفال ليست لهم السلطة ولهذا يعتمدون على تلك التخطيطات. فلتستمع إليهم فربما كانت لهم وجهة نظر جديرة بالاعتبار.

ما ينبغي قوله

- الأوامر والنواهي. «إنها المرة الأولى التي أستمع فيها لهذا الكلام وحتى أتحدث مع والدك/ والدتك فينبغي ألا أبتَّ في الأمر».
- لو تذكرين القاعدة التي أتبعها وهي «إنني لا أوافق على أي شيء مادمت لست واثقة منه حتى أتحدث مع والدك»
- «دعني أتكلم مع والدتك الآن». هذا يجعل الطفل يدرك أنه لا يستطيع التلاعب بأحد وفي نفس الوقت أنك لا ترفض طلبه.
- أخبره بما يضايقك «لقد اتصل صديقك ليدعوك للذهاب إليه وقد وافقت معتقداً قبول والدته لذلك ولكنني اكتشفت أنها ليس لديها أى علم بما خططتم له. إن هذا ليس أسلوبًا للحصول على الإذن».
- «يجب أن أفكر أولاً» أو « يجب أن أتحدث مع آباء أصدقائك أولاً».
- شجعه على الصدق والأمانة: «لقد طلبت مني أن أفكر في طلبك وأن أتحدث مع والدك في هذا الشأن وأنا أحب هذا الأسلوب».

حديث عابر

في دراسة شملت ١٣٧ أسرة تتراوح أعمار أطفالها ما بين الثالثة والثالثة عشرة طلب من الآباء أن يحكموا على أطفالهم وعلى سلوكهم فاختلف الآباء مع بعضهم أكثر مما اتفقوا، وكانت اختيارات الأمهات أكثرسلبية عن الآباء ، فماذا يعني ذلك؟ لا تفترض أنك وشريكك الآخر تسيران على نفس الوتيرة يجب أن تتناقشا كثيراً وإلا فسيكون هناك مجال للتلاعب .

ما لا ينبغي قوله

- «أنت مخادع ولست أمينًا ولن أقف مكتوف اليدين حيال ذلك». هذا يشبه قولك لابنك إنه مجرم والكثير من الأطفال الصالحين يقومون بالتلاعب لثلاثة أسباب، لأنهم في السابق كانوا يقابلون بالمكافأة على هذا السلوك «أبي من فضلك» أو لأن الآباء لا يوافقون عادةً عندما تتبع القواعد أو لأن الآباء قساة في أشياء بإمكانهم أن يكونوا أكثر مرونة فيها. فلو حدث هذا السلوك من فترة لأخرى فسيختفي ما لم يجد التشجيع. ولو تكرر كثيراً فهناك احتمال كبير أنه توجد بالفعل مشاكل أسرية يجب أن تحُل.
- «لا يوجد لدى مانع لو كان هذا يروق لوالدتك» تستخدم في الأمور التي ليست مثيرة للجدال، فهي توضح المرونة وتصبح مشكلة لو استخدمها الآباء لإنهاء الموضوع، ويدرك الأطفال أنهم لو استطاعوا أن يكسبوا الآباء واحداً تلو الآخر فسيحصلون على ما يريدون، وكلما كان ممكنًا تكلم مع شريكك حول طلبات طفلك. فلا تجعل الطفل كساعى البريد بينكما فإنه من الممكن أن تفهم أشياءٌ عكس المفروض.
- «أنا أتمنى أن لا تطلب مني هذه الأشياء في اللحظة الأخيرة» فاستخدام عبارة كهذه أمرٌ لا طائل منه. فإن كنت لا ترغب في طلبات متعجلة في آخر لحظة من أطفالك فلا تلبِّها لهم. ففي كثير من الأوقات يمكن للأطفال أن يتدبروا ويعطوك فترة لمعرفة ماذا تريد فعله.

الإجراءات الطبية
من حقن واختبارات دم وخلع أسنان

صرّت «ديبي»، ذات الأعوام الثمانية، على أسنانها وهي تأخذ الحقنة، وقالت:

«آآه، حمداً لله أن الأمر قد انتهى» غير أنها لاحظت في المعمل يُعد حقنة (سرنجة) أخرى، لكن هذه المرة كانت السرنجة أكبر من سابقتها فصرخت «حقنة أخرى!».

فردت عليها الأم «لا ياحبيبتي فهذا اختبار دم، وهو يشبه الحقنة إلا أنه يتم فيه أخذ عينة من دمك، ولن تشعري إلا بـ. . ».

لكنك لم تذكري شيئًا عن اختبارات الدم، فكل ما قلته هو أنني لن أحتاج إلى شيء سوى حقنة، وقد أخذتها».

إن «ديبي» على حق، وسبب دهشتها نابع من قلقها مما قد تفاجأ به أثناء زيارتها القادمة للطبيب. كما أن تحفُّظ أمها على إخبارها بشأن اختبار الدم له ما يبرره. فقد أرادت تجنب مواجهة اعتراضات الابنة بينما هي تقود السيارة في الطريق إلى الطبيب.

فإذا ما أردت أن تجعل زيارتك للطبيب تمضي بصورة أسهل فعليك أن تجرب المقترحات التالية.

أمور توضع في الاعتبار

◁ قد يحتاج الأطفال الخائفون إلى عناية متخصصة وفي الغالب لا يُصنَّف الخوف والتوجس وقول «إني لأكره الحقن» على أنه (رهبة)، فالطفل المصاب به حقًا قد يشعر ويتصرف برعب، وقد يصيح بلا انضباط أو يرفض الإجراءات الطبية.

◁ وتقريبًا فإن جميع الأطفال يخافون الحقن وما يخص الأسنان.

◁ وبخلاف المواقف الأخرى التي قد تسبب الخوف، فإن ندرة الحقن وحفر الأسنان تجعل من التكيف مع الوضع أمرًا صعبًا.

◁ معظم أطفال المدارس المتخوفون سوف يذعنون لتناول الحقن ولكن قد يحاولون جهدهم أن يحملوك على تأجيل ذلك، فلا تستجب لهم.

ما ينبغي قوله

- انتق ألفاظًا دقيقة لا توقع الرهبة في النفس، كأن تقول «إن وخزة حقنة النوفوكين (المخدر الموضعي) تشبه لسعة البعوضة» أو تقول «عندما تأخذ الحقنة لن تشعر إلا بما يشبه لسعة حشرة صغيرة بعدها ستشعر ببعض الضغط في أوردتك».
- «لن يستغرق الأمر كله سوى ثلاث ثواني لوخز إصبعك، أو حوالى ثلاثين ثانية لسحب بعض الدم من ذراعك، وبذلك فلن يستغرق الأمرمن الوقت إلا مقدار ما تغنى فيه: عيد ميلاد سعيد، أربع مرات».
- أخبر ابنك بالحقيقة، لأنه إذا عانى الطفل ألمًا أكبر مما أخبرته به فستكون النتيجة أن الطفل لن يصدقك في أى شيء آخر تخبره به. لذا فيمكنك أن تقول له: «إن الحقن مؤلمة الى حدً ما، وأكثر الأطفال يبغضونها كثيراً، لكنهم يصبحون سعداء بمجرد أن ينتهوا منها».
- «قد يكون صوت مثقاب الأسنان (الدريل) مخيفًا، وقد تشعر به يثقب أسنانك، لكن أشد الألم الذي قد يسببه لك يعادل الألم الذي قد تشعر به إذا ما وخزتك بعوضة».
- «أتدري لماذا لا تسبب حقنة النوفوكين الثالثة أي ألم؟ لأن الحقنتين الأولى والثانية تخدران الفم وبالتالي لا تشعر بأي ألم».
- عندما تأخذ الممرضة منك عينة من الدم فلن تشعر بأي ألم إلا عندما تخز الإبرة ذراعك في حين أنك لن تشعر بأي ألم وقت سحب الدم من ذراعك إلى الأنبوب».
- «أخبر طفلك بالسبب وراء إجراء اختبار الدم أو استعمال الحقنة أو مثقاب الأسنان كأن تقول له: إذا ساءت حالتك المرضية فلن تحتمل الألم الذي ستعانيه، وستساعدك الحقنة على الشفاء من العدوى التي أصابتك».

- «سيحدد اختبار الدم نوعية العلاج الذي ستسير عليه، وبدون اختبار الدم فقد يضيّع الأطباء الوقت في إعطائك أدوية لن تجدى في حالتك».
- علِّم طفلك، ولو بتجربة أمر مماثل إن أمكن، فمثلاً لتجربة شيء مماثل للحقن، قم بمسح جزء من ذراع طفلك مستخدماً الكحول، ثم قم بوخز طبقة من جلد الطفل برفق، ضاغطًا على جزء من ذراعه بين يديك. (بحيث يشعر بالألم البسيط الذي قد تسببه له الحقنة). ولتبدأ بنفسك أولاً ثم قل له: « هذا ما سيحدث بالضبط، وهكذا سيكون إحساسك، أو ستتحمل هذا الألم البسيط. ألا ترى معى أنه أقرب إلى وخزة البعوض؟».
- تعاطف مع طفلك كأن تقول مثلاً: «أعرف أنك تشعر بالخوف، وأنك ستشعر بالراحة عندما ينتهي الأمر».
- «من الطبيعي أن تهتاج معدتك».
- عادة ما يكون الثناء في هذا الوقت هامًّا، كأن تقول «إنك تبلى بلاءً حسنًا. والمسألة على وشك الانتهاء، حيث إن أصعب جزء هو الجزء الخاص بوخزة الحقنة، وهذا الجزء قد انتهى» لكن إياك أن تكافئه بعد الفراغ من زيارة الطبيب فلا ينصح هنا بمبدأ الرشوة (أو تقديم هدية قبل الشروع في العمل بسبب فقد الأمل في إمكانية إنجازه)، لكن وبما أنه يلى الحقن تكرار إجراء اختبارات الدم فلا بأس بمكافأة الطفل بانتهاج أسلوب خاص أفضل في التعامل معه بعد الفراغ من العملية.

ما لا ينبغي قوله

- «ستُلْدغ من تلك الحقنة» أو «ستشعر بوخزة بسيطة من تلك الحقنة» فكلمات مثل اللدغ والطعن تبدو مخيفة وذات وقع شديد. كما أن كلمات مثل الأذى أو الجرح أو الألم تبدو مبهمة وستكون متروكة في تفسيرها لخيال الطفل. ماذا سيتخيل طفلك عندما يسمع منك مثل هذه الكلمات؟
- «لن تشعر بأى شيء وأنت. . . . .». بل أخبره بالحقيقة.

- «أنت أكبر من أختك، وهي لم تبك» قد لا يجدي مثل هذا الأسلوب، بل إنه قد يؤدي بحالته إلى أن تسوء أكثر، والأفضل من هذا كله، أن تضع نفسك مكانه، وتشعر بما يشعر به من توتر وعدم ارتياح، ثم تثني عليه بعد ما ينتهي من الأمر كله في سلام.
- «تجلَّد، ولا تكن صغيراً هكذا». فقد تَلْقى استجابةً لقولك (وقد لا تلقى)، غير أن الشيء الأكيد هو أنك ستعلِّم طفلك أن لا يبوح لك بما يخالجه من مشاعر الضيق والقلق وأنك بهذا الأسلوب ستتسبب في شعور طفلك بالأذى والألم المعنوى بجانب الألم الحسي الذي يعانيه بالفعل.
- «سيغضب منك الطبيب إذا لم تأخذ الحقنة (أو إذا لم تنظف أسنانك). فقد لا يلقى طفلك أي اهتمام إلى ما قد يشعر به الطبيب، إضافة إلى خطورة تعليم أطفالك التعاون طلبًا لإعجاب الآخرين بهم. وعليك أن تحترس، فقد يميل المراهقون أو حتى أندادك ممن يريدون استغلال أطفالك إلى استخدام هذا الأسلوب.
- « كف عن الشكوى. انظر، إذا وعدتني بأنك ستكون ولداً مطيعًا فسأشتري لك لعبة» فهذا الأسلوب يكاد يقترب في خطورته من أسلوب الابتزاز المعنوى. وفي المرة التالية عندما تذهب بطفلك إلى الطبيب، قد يعيد ابنك الكرة طمعًا في جائزة أخرى، وقد لا يهتم ابنك أساسًا بالجائزة، لكن إذا كنت تريد أن تكافئ طفلك فلتقل له أعتقد أن شراء هدية لك بعد الفراغ من زيارة الطبيب سيكون فرصة لقضاء وقت جميل، وهكذا يكون لدينا ما نتطلع إليه». ولتتناقش مع طفلك بشأن الهدية أثناء الإجراء الطبي بهدف القضاء على الرهبة بداخله.

الإجراءات الطبية
ودخول المستشفى

عندما جرت كريستينا - الطفلة ذات الأعوام التسعة - بطول غرفة المعيشة ثم غيرت اتجاهها تعثرت وارتطم رأسها في جهاز التليفزيون. وعندما أدركت الأم، دونا أن جرح ابنتها كان غائراً، أسرعت بها إلى مستشفى الطوارئ، ولما كانت هذه أول مرة تدخل فيها المستشفى، شعرت الفتاة بالخوف، خاصة عندما سمعت الطبيب يخبر أمها بضرورة تخييط الجرح، وكما خافت الفتاة شعرت الأم بالفزع أيضًا، غير أن فكرة خطرت على بالها أحبت بها أن تهدئ من روع ابنتها. جلست الأم القرفصاء إلى جوار سرير ابنتها، وراحت تغني مع طفلتها أغانيها المفضلة، بينما راح الطبيب يخيط جرح الفتاة.

قد تطول فترة المكث في المستشفى وقد تقصر، وقد يتعذر التنبؤ بطول المدة، غير أن الآباء يستطيعون إلهاء أطفالهم بالحديث عن أشياء تهون عليهم فترة الإقامة في المستشفى.

أمور توضع في الاعتبار

- عادة يخشى الأطفال في سن المرحلة الابتدائية أي ألم قد يتعرضون له من جانب الأطباء والجراحين والاختبارات الطبية، كما أنهم قد يقلقون من احتمال فصلهم عن آبائهم.
- تسمح معظم المستشفيات لأحد الوالدين بالبيات في حجرة الطفل عند الضرورة.
- يؤثر سلوك الوالد أو الوالدة تأثيراً كبيراً على سلوك الطفل.
- إذا كانت الإقامة في المستشفى اختيارية، فاسمح لطفلك بالتجول في أرجاء المستشفى من البداية ليتأقلم عليها، وقم بتقديمه إلى الممرضة أو الطبيب الذي سيتعهدها بعد ذلك.

ما ينبغي قوله

- أخبر طفلك بما قد يتوقعه: من تسجيل اسمه بمجرد وصوله المستشفى إلى احتمال

إجراء اختبارات دم أو إجراء فحوصات بأشعة إكس أو إجراء جراحة أو احتمال البقاء في المستشفى أثناء فترة النقاهة بعد إجراء الجراحة، عليك بالاحتفاظ بهدوئك ورباطة جأشك دائمًا، ولتكن مصدر حماس لطفلك كلما اقتضت الظروف. «تستطيع أن تطلب أصناف الطعام التي تحبها وسوف تصلك الى فراشك» وأجمل ما في الأمر أنهم سيعطونك عقاراً يعينك على النوم، وعندما تستيقظ ستجدني إلى جوارك».

- أخبز طفلك بإمكانية استدعاء الممرضة متى شاء (فبعض الأطفال يكرهون القيام بأمورهم بأنفسهم أو يفترضون أن الكبار يضطلعون دائمًا بكل شيء). «إذا ما احتجت إلى أي شيء أو كان لك أي استفسار، فكل ما عليك هو أن تضغط الزر فتأتيك الممرضة على الفورمتى استطاعت».
- ناقش: لا ينبغي أن تلح على طفلك كي يتقبل الرضوخ للإجراءات الطبية، أو أن تمنيه بهدايا إذا ما تقبلها- غير أنه لما كانت الإقامة بالمستشفى من الأمور غير المعتادة والتي قد تسبب الشعور بالضيق، فيمكنك أن تتناقش مع طفلك حول كيفية الاحتفال بعودته إلى المنزل بعد شفائه. «ما رأيك في إقامة حفل لك بمناسبة عودتك ندعو إليه أصدقاءك؟ أتود إقامته بالمنزل أم بكافيتريا؟ أم تود الذهاب إلى المنتزه؟» والجائزة ليست تحفيزاً لقبول تلقى العلاج بل هي هدف يتطلع إليه الطفل.
- التأكيد: ضع نفسك مكان طفلك وحاول أن تشعر بما في نفسه، لكن قبل أن تعبر له عن مشاعرك قاوم رغبتك الملحة في التأكيد على طمأنته، لئلا تحبط مخاوف ابنك، فمثلاً، إذا كنت تريد مجرد طمأنة طفلك فقد تكتفي بقولك «كلا، إنه لن يؤلمك» في حين أن التعبير عن مشاعر التعاطف يكون كما يلي: «إنك لا تزال تسأل عما إذا كان الطبيب سيسبب لك ألماً، إذن فأنت لا تزال تشعر بالقلق من أن تعاني الألم أثناء الجراحة» وبذلك تسمح لابنك أن يستطرد في التعبير عما يقلقه وقد يبوح لك بمكنون صدره من المخاوف التي لم يبح بها بعد، ومن الأساليب الأخرى في التعبير عن التعاطف ما يلي:

«أعتقد أن القلق لم يساورك حتى أنبأك أصدقاؤك أن الذهاب إلى المستشفى أمر مخيف».

« قد يكون مما لا يبعث على السرور القيام بأمور لأول مرة».

«تبدو مكتئبًا كما لوأنك تفتقد المرح الذى كنت تنعم به في البيت وأنت بالمستشفى».

- اعمل على طمأنة طفلك فقط عندما يتأكد لك أنك أدركت مخاوفه، وكن صادقًا معه. «لن تشعر بشيء أثناء الجراحة، حيث إنك ستكون نائمًا، بل إنك حتى لن تشعر أن هناك جراحة تجرى لك، لكن عندما تستيقظ قد تشعر بألم في الحلق، ستبرأ منه بمجرد أن تتناول بعض العقاقير».

قاعدة ثابتة: قد يتسبب دخول المستشفى في حدوث انتكاسة حتى للأطفال الأكبر سنًا، ولا بأس في تلك الحالة بالمزيد من التعاطف معهم والمساندة لهم والتي سيكون لها أثر إيجابي، لكن حذار أن تنتقد سلوك طفلك حتى وإن بدا متصابيًا.

ما لا ينبغي قوله

- «معظم الأطفال يستمتعون بوقتهم في المستشفى، حيث يمرحون كثيرًا». عليك أن تصدق طفلك أن ربما كانت هناك لحظات يستمتع فيها الأطفال بالمستشفى، لكن معظمهم يسعدون لعودتهم إلى منازلهم، فقد تكون الإقامة في المستشفي مسلية ومبعث سرور، لكن العكس أيضًا صحيح.
- «إذا ما أبديت استياءك، فستبقى فترة أطول في المستشفى (أو سيحقنونك حقنة إذا ما تضجرت من إقامتك بالمستشفى). لا تجعل المستشفى مصدر تخويف لطفلك. تعاطف مع طفلك ولا تقسُ عليه.
- «تستطيع أن تعود إلى المنزل متى شئت». لا تذكر هذا الأمر لابنك مالم يكن صحيحًا، وإلا أفقدت ابنك الثقة في كل ما تقوله.

- «سأسعد كثيراً بعودتك إلى المنزل»: حاول أن تخفف من حدة توترك بينما تتحدث إلى طفلك والأفضل أن تقول له «إنني سعيد بأن الأطباء سيسهرون على رعايتك وسيعملون على شفائك، وإني في ذات الوقت لأتطلع إلى يوم الجمعة عندما تعود إلى المنزل».

حديث عابر

إذا ما شككت في قدرة الطفل على التغلب على داء السرطان الذي أصيب به فإليك بعض الأخبار السارة. أجريت دراسة عام ١٩٩٧ تم فيها مقارنة الحالة الصحية لثلاثمائة طفل كتب لهم الشفاء من مرض السرطان بحالة أقرانهم من الأطفال الأصحاء، وأخضع الآباء كذلك لدراسة تأثير الضغوط التي تعرضوا لها بسبب مرض أطفالهم، وكانت النتيجة أن أعراض الضغط والإجهاد لا تظهر على الأطفال بنفس القدر الذي تظهر به في حالة الآباء، والنسبة في كل حالة ضعيفة، كذلك انتهت الدراسة إلى أن الأطفال المتعافين من مرض السرطان يتمتعون بصحة جيدة، مثلهم مثل أقرانهم من الأطفال الأصحاء، لكن السؤال الذي يطرح نفسه لماذا تبدو على الآباء إمارات الاضطراب النفسي عقب تعرض أبنائهم للإصابة بمرض مثل السرطان، أكثر من الأبناء أنفسهم؟ يتمتع الأطفال بمساندة ممن حولهم، ولا يرون في السرطان خطراً يهدد حياتهم. خلاصة الأمر أن الآباء الذين يتعرض أطفالهم للإصابة بمرض مثل السرطان، في حاجة للمزيد من المساندة، وعليهم أن يتذكروا دائما ارتفاع معدلات النجاح في علاج الأطفال من أمراض السرطان.

٤٥

النواحي الطبية:
عندما يعانى الطفل من حالة مرضية مزمنة

آني واحدة من خمسة ملايين طفل بالولايات المتحدة يعانون من مرض الربو، وطبقًا لآخر الإحصائيات فهناك ما يربو على ١٦٠,٠٠٠ طفل سيتم إيداعهم المستشفيات، للعلاج من الربو، هذا العام، كما أشارت الإحصائيات الى تضاعف أعداد حالات الإصابة بالربو في السنوات العشرين الأخيرة.

وآرتي ذاك الفتى تعيس الحظ، واحد من ألف طفل يعانون من مرض التهاب المفاصل، وكثيراً ما كانت ركبتاه تتورمان منذ شهور طويلة، ويعاني من مشقة في السير.

كذلك من الأمراض المزمنة التي يتعرض الأطفال للإصابة بها أمراض مثل: فرط الحساسية لبعض الأطعمة والتهيج المعوى والصرع والبول السكري، بالإضافة إلى أمراض أخرى تؤدي بالأطفال إلى حالة الهزال مثل الحثل العضلي وأمراض من نوعية السرطان التي قد يكون من الممكن الشفاء منها، إلا أنها تتطلب رحلة طويلة مع العلاج. يدرك الأطفال الذين قد تصادفهم في حياتهم حالات اعتلال صحي حادة أنهم سرعان ما يبرؤون منها، لكن عندما يكون المرض مزمنًا، فعليهم أن يتعلموا كيف يتكيفون مع أسلوب حياتهم الجديد المليء بالقيود.

أمور توضع في الاعتبار

◁ لا تحمل نفسك مسؤولية إصابة طفلك بحالة مرضية مزمنة، فكل ما أنت مسؤول عنه هو أن تعمل على توفير العلاج والرعاية الصحية له.

◁ كن مستعداً لمواجهة أفكار وخواطر مأساوية (لن تحيا طفلتي أبداً طفولتها بصورة طبيعية مثل بقية أقرانها). فإذا ما تعاملت مع الأمر كما ينبغي، فستجد أن معظم الأمراض المزمنة ليست بالضرورة أمراضًا تهدد حياة الطفل، كما أن القيود التي تفرضها على أسلوب حياته لن تحد من حريته.

⊲ لا تبالغ في حرصك على حماية طفلك. فقد أظهرت الدراسة أن الآباء المبالغين في حماية ورعاية أطفالهم قد يتسببون بمبالغتهم هذه في تأكيد أعراض مرضية معينة مثل (مشاعر الألم أو الاضطراب المعدية أو آلام العضلات). في الوقت نفسه لا تستجب لكل ما يطلبه منك طفلك المصاب بمرض مزمن.

⊲ حاول أن تتفهَّم وتدرك تفاصيل مرض طفلك كي تعلمه كيف يدير ظروفه وكيف يرصد بوادر الخطر.

ما ينبغي قوله

- عليك أن تعي حقيقة المرض الذي يعاني منه طفلك، ولا تبالغ في حديثك كي لا تقلق طفلك بلا داع. «إنك مصاب بحالة ربو، وهو مرض يجعلك تبذل جهداً كبيراً كي تتنفس، لذا فهو مرض لا يمنحك الشعور بالراحة، إلا أن العقاقير الطبية ستساعدك كثيراً فى التغلب عليه».
- «يصاب الكثير من الأطفال بالحساسية، فمنهم من لا يمكنه شرب اللبن أو تناول الآيس كريم، ومنهم من لا يأكل القمح أو الخبز، كما أن هناك من يأكل ما يريد غير أنه يتتابه العطاس إذا اقترب من كلب أو قطة أو استنشق رائحة أزهار معينة».
- «إنك لم تولد مصابًا بحالة من الصرع أو الربو أو البول السكرى، إلا أنك قد ابتليت بالربو وستبرأ منه».
- ابعث الشجاعة في نفس طفلك «كثيرون غيرك من الأطفال مصابون بنفس الحالة، فلست الوحيد الذي يعاني منها بالطبع».
- كلما تقدم الطفل في العمر صار في حاجة إلى الاضطلاع بمسؤوليات أكبر كي يتناول الدواء بانتظام ويبتعد عن المثيرات التي قد تؤدي إلى هياج مرضه، ويفطن إلى العلامات التي تنذر بإثارة المرض. «لقد تذكَّرت أن تستخدم جهاز التهوية الخاص بك قبل ممارسة ألعاب الجيمنيزيوم» أو «تذكَّرت أن تخبر مدام جونز أنك لا تأكل الفول السوداني» أو تقول له «لقد جَلَسْتَ بعيداً عن قطة الجيران. أحسنت ياولدي».

- إذا مـا داومت عـلى تنـاول أدويتك في أوقـاتهـا وتنـاولت صنوف الطعـام الملائمـة فستشعر بالارتياح».
- لا تتردد في رفض طلب ابنك إذا كان هذا في صالحه، لكن اقترح عليه بدائل أخرى متى كـان ذلك ممكنا. «كـلا لا يمكنك المبيت في حـجـرة مـارى لأنك تعـانين من حـسـاسيـة ضـد الكلاب، مما تجعل أزمة الربو تعـاودك. أنا آسف. كنت أتمنى لو تستطيعين الذهاب إلى هناك، لكنني قـد أطلب من والدة مـاري أن تسـمح لكما بنصب خيمة في الفناء الخلفي تعسكران فيها بدلا من المبيت في حجرتها».
- أظهر لطفلك تعاطفك وإحساسك بما يعانيه. تُعرف الأمراض المزمنة بأنها أمراض تستمر مع الطفل على المدى البعيد، وقد يتكيف معها طفلك، إلا أنه قد يحبط من وقت لآخر. «أعلم أنك تشعر بالإحباط عندما يقيم زملاؤك في الفصل حفلات يتناولون فيها البيتزا وتجد نفسك محرومًا من تناولها. ماذا ينتابك أيضًا غير هذا الشعور؟».
- «أحياناً تبعث حقن الأنسولين فيك شعـوراً بالاختلاف عن أقرانك من الأطفال الآخرين، وتتمنى لو لم تكن مصابًا بالبول السكري».
- «أعرف كم تشعر بالأسى لعدم قدرتك على تناول حلوى العيد، لكنني سعيد أنك ارتديت حلتك الجديدة وخرجت مع أصدقائك».
- «إذا ما كان طفلك في حالة غضب شديد أو يمر بمرحلة عصبية مع المرض؛ فعليك أن تتحدث إليه بهدوء وتطمئنه قدر إمكانك. «طالما أنك تتناول أدويتك وتدرك ما يجب عليك عمله جيداً، فإن حالة الغضب الشديد هذه حالة مؤقتة. إنني أعرف كم هو مخيف ما تعانيه وإلى أي مدى تشعر بعدم الارتياح، لكنك تجاوزت فترات مماثلة من قبل».
- لتقل لطفلك كـلامًا يرفع من روحه المعنوية مثل أن تقول له «إذا عـاودك الشعـور بالضيق؛ لأنك تعرج في مشيتك ولا تستطيع الركض مثل بقية الأطفال، فعليك أن تقـول لنفسك: لست مضطراً إلى قـبـول هذا الذي أصـابني بصـدرٍ رحب، ولكن

يمكنني أن أعتاد عليه. إنني كبقية الأطفال فهناك جوانب أتفوق فيها عليهم كما أن هناك أموراً يفوقونني فيها».

ما لا ينبغي قوله

- «هل تشعر بالأزمة تعاودك؟ فلنعد إلى المنزل في الحال. تستطيع أن تذهب إلى السينما في ليلة لاحقة» يقترح د. ستيفن، و د. كين بول في كتابهما «العلاج الطبيعي لطفلك المريض بالربو»، عليك أن تعيد التفكير في قرار إرجاء القيام بالأنشطة الترويحية طالما أنه من الممكن تدارك الموقف وعلاج الأزمة، وإلا تجنّب الأطفال تنبيه آبائهم لما يعانونه من أعراض المرض خشية أن يفوت عليهم آباؤهم فرصة الاستمتاع بنشاط ما».
- «أتشعر بتثاقل رأسك؟ قد تكون هذه نوبة السُّكَّر تعاودك. استرح وليقم أخوك بحمل الأطباق عنك» فعند ما تتبع «السلوك المرضى» بما يشبه الجائزة، فأنت بذلك تؤكد هذا السلوك المرضى لدى طفلك. لا تثن طفلك عما ينبغي عليه عمله ما لم تكن هناك ضرورة ملحة».
- «لقد عاودتك نوبة السكر ثلاث مرات. ألا تعرف أنه ينبغي عليك ألا تأكل من هذه الأشياء!» إنك على حق في قولك هذا، لكنك أخطأت الهدف، فالطفل الذي يخالف التعليمات الطبية هو طفل محبط وليس بمتجاهل للتعليمات، والأجدر بك أن تتعاطف مع أحاسيس الإحباط التي يعاني منها لا أن تنتقده.
- «ترفق بأختك فإنها مريضة بالربو» يحتاج أطفالك الآخرون إلى معرفة طبيعة مرض شقيقهم بدون أن يتسبب هذا في توليد مشاعر الغيرة أو الحقد بينهم، فإذا ما سمعت أحد أطفالك يقول «ليتني كنت مصاباً بالبول السكري» فاعلم أنك بالغت في تصرفك.
- «أتشعر بدوار؟ أم بألم؟ هل تعاني صعوبة في التنفس؟ هل أنت متأكد من رغبتك في البقاء واللعب أو تود العودة إلى المنزل؟» قد تؤدي مغالاتك هذه إلى مغالاة طفلك في الاهتمام بصحته أكثر من اللازم واستسلامه للمرض في وقت قد يكون بإمكانه التعامل فيه مع الموقف بلا مشاكل، رغم وجود بعض أعراض التعب.

حديث عابر

في دراسة أجريت على مرضى الصداع النصفي ممن تتراوح أعمارهم بين السابعة والثمانين عاما، وكان علاجهم يعتمد على إحدى طريقتين إما التغذية الاسترجاعية الطبيعية لتقليل الألم أو التغذية الاسترجاعية الطبيعية مع تدريب الوالدين على معالجة الألم، كانت النتيجة هي تقلص الآلام في كليهما، غير أن المجموعة الأولى كانت نتيجتها أفضل، فإذا كان السبب يرجع إلى التدريب الذي تلقاه الآباء، فعلام تدرب هؤلاء؟ لقد تدرب الآباء على كيفية تشجيع أبنائهم على مزاولة الحياة الطبيعية ومعالجة آلامهم بأنفسهم، وهكذا لم يعد الآباء يسألون أطفالهم عن مدى الألم الذي يشعرون به ولم يعودوا يرون أنفسهم مسؤولين عما يعانيه أطفالهم من ألم. بل طلبوا من مدرسيهم أن يتبعوا نفس المنهج معهم.

وفي دراسة أخرى تناولت مرضى الربو، هذه المرة، بدا للآباء أثر واضح عند التنبؤ بمرات غياب الأطفال عن مدارسهم وزياراتهم الطبية المرتبطة بنوبات الربو، حيث بدا جَلِيًّا تزايد مرات غياب الطفل عن مدرسته عند ازدياد انتقاد أبيه له، كذلك بدا أنه كلما قضى الأب أوقات عطلات أطول مع طفله قل عدد مرات الإصابة بنوبات تستلزم زيارة الطبيب، فماذا يعني هذا؟ إما أن الآباء لا يحبون قضاء إجازاتهم مع أطفال يعانون من أزمات الربو أو أن الحالة النفسية للطفل تؤثر تأثيراً إيجابيا على نوبات الربو.

٤٦

النواحي الطبية:
كيف تتحدث إلى أشقاء الأطفال الذين يعانون من مرض مزمن

لم يتردد بروس، الطفل ذو السنوات العشر في الإمساك بيد أخيه الأصغر في المركز التجاري، ولقد كان شقيقه تومي، المصاب بالبَلَه المغولي ينظر إليه.

فقال له بروس «ها نحن قد وصلنا إلى قاعة الطعام»، ثم أردف «لنبحث عن طاولة نجلس عليها بينما تشتري والدتنا الطعام».

عادة ما يتسبب وجود طفل معوق أو مصاب بمرض مزمن في اكتساب أشقائه لصفات مثل العطف والتسامح، قد لا يتصفون بها في ظروف أخرى، والحقيقة أن معظم المحسنين والذين يقدمون الرعاية الصحية للآخرين الآن سبق أن تلقوا يد العون من الآخرين لأحد أفراد أسرتهم والذي كان في حاجة إلى من يقدم له المزيد من العناية والرعاية.

غير أن الجانب السلبي في تلك الحالة قد يتمثل في أن هؤلاء الأشقاء قد يتلقون رعاية واهتمامًا أقل من الشقيق المريض، وكثيراً ما يتحملون مسؤوليات إضافية، وعلى الأقل يشعرون بمسؤولية ضمان سلامة شقيقهم أو شقيقتهم المريضة، فإذا ما اعتدل الآباء في معاملتهم لأطفالهم، ولم يكن المرض خطيراً فلن تكون هناك مشكلة تذكر، أما إذا كان المرض بالغ التأثير على صحة الطفل حتى إنه يسبب له حالة وهن شديد، وطغى مرض الطفل على اهتمامات الوالدين أو كان الوالدان مبالغين في رعايتهما لطفلهما؛ فقد ينشأ الأشقاء الآخرون وهم يعانون الإحساس بالضغط والضيق لاهتمام والديهم المفرط بالشقيق المريض.

أمور توضع في الاعتبار

- تدل الدراسات على أن الأشقاء يتفهمون المعاملة غير العادلة من جانب والديهم بشرط أن يكون هناك تفسير جيد لتلك المعاملة.

◁ يقلق الأشقاء على أخيهم أو أختهم المريضة، وقد يكون قلقهم راجعًا إلى الخوف من احتمال إصابتهم بالمرض، لذا فهم في حاجة إلى أن يطمئنوا أو يعرفوا أنه لا توجد خطورة.

◁ هل سبق لك أن اعتنيت بشقيق لك (أوحتى بأحد والديك)؟ إن تلك الخبرة إما أن تجعلك شديد الحساسية للاحتياجات الصحية لأطفالك أو تقلل من حساسيتك؛ لذا عليك أن تحاول ضبط ردود أفعالك بما يتلاءم مع حاجتك.

◁ قد يتوقع الآباء المطلقون أو الأزواج الذين تعددت زيجاتهم مساعدة أكبر من أطفالهم. هل ينخرط أطفالك الأصحاء في رعاية الطفل المريض بسبب شدة انشغالك؟

ما ينبغي قوله

- عرِّف أولادك طبيعة مرض شقيقهم وأثره على طبيعة دورهم في الأسرة، «تعاني أختكم من أزمة ربو حادة، وأحيانا تتنفس بصعوبة، فإذا ما لعبتم معها ثم فاجأتها الأزمة فعليكم أن تتأكدوا أنها تضع المستنشق الخاص بها، أو عليكم بإخبار المدرس، أو محاولة إسعافها بأنفسكم» وقم بتكرار السيناريوهات التي يمكن أن تحدث بحيث يحيطون بكل ما يمكن أن يحدث.
- قم بطمأنة طفلك إذا ما كانت لديه شكوك أو انتابه القلق على أخيه أو أخته، هل ستموت؟ «كلا هناك كثيرون غيرها ممن يعانون من نفس المرض، لكن حالتها قد تسوء أكثر إذا لم تأخذ الدواء. والدك ووالدتك سيقومان على رعايتها لكن هناك أوقات يحتاجان فيها منك أن تخبرهم بما يحدث».
- «لا فمرضها ليس من النوع المعدى».
- أبد تعاطفك مع إحباطاتهم ومخاوفهم. «عليكم أن تقوموا بالمزيد من أعمال النظافة فيَ المنزل لأن أخاكم مريض. لاشك لديَّ أن هذا مدعاة للشعور بالظلم».
- «أتشعر بالقلق عندما يتناول أخوك حقنة الأنسولين».

- «قد تشعر بالذنب إذا ما غضبت من أختك، لأنك تعرف أنها مريضة».
- «قد تشعر بالضيق؛ لأننا سنضطر إلى الرجوع إلى المنزل، فقد نسينا أخذ الدواء معنا، لكن، ورغم ذلك، يجب علينا أن نستعد لأي احتمال يُحوجنا إلى الدواء».
- «لن يكون من السهل عليك في بعض الأيام أن تضطر إلى العناية بأختك الصغيرة».
- شجِّع سلوك أطفالك المراعي لمشاعر الغير وأثن عليه، وحاول أن تتغاضى عن بعض ما يبدو سوء سلوك إذا كنت ترى أن سلوك أطفالك في مجمله أقرب إلى تحمل المسؤولية ومساعدة الآخرين. «إنك تبدو إنسانًا رقيقًا بحق عندما تساعد أخاك وقت احتياجه إلى مساعدتك» أو «ليس أمرًا سهلاً أن تكون دائمًا صبورًا، لكنك كنت صبورًا في هذا الموقف الأخير».

ما لا ينبغي قوله

- «لا تتشاجر هكذا مع أختك! ألا تعلم أنها مريضة؟!» أظهرت دراسة أجريت مؤخرًا أن الآباء يميلون أكثر إلى التماس الأعذار لسوء سلوك أطفالهم المرضى لكنهم لا يتسامحون أبدًا مع أطفالهم الأصحاء، لذا فعليك أن تنتبه جيدًا وأن تحاول تقويم السلوك السيىء لأطفالك جميعا، كلاً بالطريقة التي تراها مناسبة له، فإن الأطفال المرضي، مثلهم مثل الأصحاء، قد يستغلون مرضهم كاستراتيجية لتحاشي تحمل المسؤولية والاعتذار عن السلوك السيىء.
- «إن مهمتك أن تتأكد أن شقيقك بخير». إذا كان هناك احتمال حدوث أزمة صحية تستدعى المعالجة العاجلة فلا تتوقع من طفل في المرحلة الابتدائية أن يتحمل مسؤولية سلامة ورعاية طفل مريض، فلا ينبغي أن تجعلها مهمته والأفضل أن تقول له «أنت لست بالطبيب، لذا فلن يكون خطأك إذا حدثت لأخيك أي مشكلة صحية رغم ما قد تبذله من قصارى جهدك في تقديم يد العون له».

- إياك أن تقول لطفلك كثير البكاء والشكوى: فلتشكر الله أنك تتمتع بصحة جيدة (حيث تستطيع المشي، أو لست مريضًا بالسرطان، ولا بالبول السكري) لا تحاول أن تلقي بالذنب على طفل لكونه يتمتع بصحة أفضل من شقيقه، فسيظل الأطفال دائمًا أطفالاً، بمعنى أن هناك أموراً يرون أنها من حقهم، وسيظل الطفل يبكي ما لم يحصل على ما أراد. قد يكون الأفضل أن تقول لطفلك «واضح أنك تريد تلك اللعبة، وأنا أعرف أنك تحبها، إلا أنني آسف، فالإجابة بالرفض». تجنب إلقاء محاضرة على مسمع طفلك، ولا تربط بين هذا الأمر وبين المشاكل الصحية.
- «يختلف أخوك عن بقية الأطفال» لا تبرر لطفلك تلك الاختلافات، فطفلك المريض مثله مثل بقية الأطفال في مختلف الجوانب.

النواحي الطبية: عندما يعاني أحد الوالدين من أمراض خطيرة

يشعر «لاري» بالضعف والألم منذ أسابيع مضت، وأحيانًا كان يستطيع بالكاد أن ينهض في الصباح لإحضار البريد، ثم يخلد ثانية للنوم بالفراش، وبعد فحوصات طبية كثيرة وتأكيدات من الأطباء بأن سبب هذا الألم سوف يزول مهما كان، قام أحد الأطباء المتخصصين بتشخيص هذه الحالة على أنها «ورم ليفي عضلي» وقد علم «لاري» أن «الورم الليفي العضلي» يشبه مرض متلازمة الإرهاق المزمن، وعاقبة هذا المرض هي المعاناة لفترات طويلة من التعب والألم المؤديين إلى العجز التام، وقد فكر «لاري» أول ما فكر أنه ربما لا يتمكن من الاستمرار في عمله، ثم فكر بعد ذلك في أنه لن يتمكن من تدريب وقيادة فريق كرة السلة الذي تنتمي إليه ابنته.

يعد مرض السرطان، والتصلب المتعدد، والتهابات الأعصاب المتكسة، وأزمات القلب والجهاز التنفسي هي بعض وليست كل الأمراض الشائعة التي يمكن أن تؤثر على الآباء، وعندما تكون الأمراض شديدة ومعقدة أو يستغرق الشفاء منها وقتًا طويلاً، فهنا يتحتم على الأسر أن تعيد ترتيباتها لتتغلب على هذا الموقف وربما لا تعود الحياة اليومية إلى نفس النمط الذي كانت عليه من قبل.

أمور توضع في الاعتبار

◁ ينبغي ألا تتعامل مع الأطفال على أنهم بالغون خلال فترة مرض أحد الوالدين. ربما يأخذون على عاتقهم مسؤوليات زائدة، ولكن ينبغي أن يحتفظوا بمكانتهم كأطفال، وينبغي ألا يشعروا بمسؤولية توفير الرفاهية لأفراد الأسرة.

◁ أحيانًا ما يحاول الآباء ذوو المسؤوليات المحدودة بسبب المرض أن ينغلقوا على أنفسهم أكثر مما ينبغي (بدافع الاكتئاب أو عدم الإحساس بالأمان) أو يحاولوا أن يعوضوا مرضهم بأن يشغلوا أنفسهم بأشياء أخرى ربما أثَّرت فيها، ولكن أيًا من هاتين الحالتين لا

يعد مبشراً ، فمهما كان الأب مريضًا فإن الطفل ينظر إليه على أنه المسيطر على زمام الأمور، وولذلك ينبغي على الأب المريض ألا يحط من قدر نفسه بسبب المرض أو العجز.

⊲ وقد كشفت دراسة أجريت حديثًا أن الأطفال لا تتم تغذيتهم بالمعلومات الكافية المناسبةعن أسباب مرض السرطان، وهكذا فإن واحداً من بين كل خمسة أطفال يعتقد أن هذا المرض ينتقل عن طريق الاتصال المباشر، وأكثر من النصف ينتابهم القلق الشديد من احتمال أن يصاب بالسرطان، لذا فلو أن أحد الوالدين يعاني من مرض السرطان فعلينا أن نمد الأطفال بمعلومات مسبقة عن هذا المرض.

⊲ لديك فرصة كبيرة لتعلُّم أطفالك درسًا قيِّمًا، ألا وهو كيفية التعامل بطريقة جيدة أثناء حدوث الكوارث.

ما ينبغي قوله

- علّم طفلك. أخبري أطفالك بحقيقة حالتك والمعلومات الأساسية عنها وما يمكنهم توقعه في المستقبل القريب. «لقد أخبرني الأطباء أنني مريضة بسرطان في الثدي، وسوف يقوم الأطباء بإجراء جراحة للتخلص من السرطان، وسوف يعطونني بعد ذلك بعض الأدوية التي تمنع عودة المرض ثانية، ولكنني سوف أشعر بالتعب إثر تناول هذه الأدوية مما يجعلني غير قادرة على ممارسة العمل، أو تنظيف المنزل أو مداعبتكم أو التسوق؛ لذا فسوف أطلب منكم القيام ببعض الأعمال من حين لآخر».
- «لا ينتقل إليك مرض السرطان عن طريق العدوى، وكوني مريضة بهذا المرض لا يعني بالطبع أنه سوف ينتقل إليك».
- شجع أطفالك «لو أن التكهن بشفائك غير مؤكد، فعليك أن تظل متفائلاً، فلست في حاجة إلى أن تخبر الأطفال بالحقيقة إذا كانت ستسبب لهم قلقًا وحيرة بشأن المستقبل، وعندما يسألك طفلك قائلاً «متى سيتم شفاؤك؟ فعليك أن تقول:

لا أدري متى، ولكن أتوقع أنه مع تناول الأدوية ومرور الوقت سيتبدل الحال ويتم الشفاء».

- وإذا سأل الطفل أيضًا «هل ستموت؟» فعليك أن تجيب قائلاً «لا، إنني أتوقع أن أعيش عمرًا طويلاً» حتى لو كان هناك أي احتمال لحدوث الموت إثر هذا المرض فمن الأفضل ألا تخبر أطفالك، حتى تكون قاب قوسين أو أدنى منه.
- إظهار العطف. «أعلم أنه من الصعب عليك أن تأتي من المدرسة ثم تقوم بترتيب المنزل بدلاً من أن تلعب».
- «أعلم أنك تشعر بالقلق عندما تراني أقضي معظم اليوم في الفراش».
- «يؤسفني أن ألغى ما خططنا لفعله اليوم؛ لأن والدكم يشعر ببعض التعب».
- «أعلم أنك تشعر بالحزن لأن والدتك لم تتمكن من رؤيتك وأنت تحرز هدفًا أثناء مباراة البيسبول».
- «أنت تشعر بالسعادة والمرح لأن والدك قد تحسن، وسوف يتمكن من الذهاب معنا إلى الحديقة».
- أخبرهم بمشاعرك وآرائك. «سوف أكون مسرورًا عندما يكون للأدوية أثر فعّال وتشعر والدتك بالتحسّن».
- عليك أن تؤكد للأطفال أنهم ليسوا السبب في هذا المرض وأنهم غير مسؤولين عن سوء الأحوال.
- «إن والدكم لا يتوقع منكم أن تتصرفوا بطريقة جيدة دائمًا، وهو أيضًا يعلم أنكم قد تواجهون يومًا صعبًا. ،ولكنه يحب أن يراكم دائمًا متعاونين ولا يرضيه أن تتشاجروا إلا أن الشجار لن يزيد مرضه سوءًا».

حديث عابر

لقد كشفت دراسة أجريت عام ١٩٩٧ أن ٤٥٪ من الرجال الذين يحملون فيروس (HIV) بالدم قد أخبروا أطفالهم أنهم يعانون من هذا المرض، وغالبًا ما كانوا يفعلون ذلك في حالتين: أن يكون أطفالهم كباراً إلى حد ما، أو أن حالتهم الصحية متأخرة للغاية.

وقد أبدى الباحثون اهتمامهم بمعرفة مدى تأثير هذه المعلومات على الأطفال، وأوضحت النتائج آن العامل الأكبر أهمية هو مدى جودة العلاقة بين الأب والابن، بغض النظر عن معرفة الطفل لهذه الحقيقة أو لا فكلما كانت العلاقة جيدة قلت المشاكل السلوكية وزادت جودة الأداء المدرسي للطفل بعد معرفته بحقيقة مايعاني منه والده.

ما لا ينبغي قوله

- «كُفّا عن التشاجر؟ ألا تريدان أن يشفى والدكما؟». لا تجعلهم يشعرون بالذنب تجاه شيء ما ليس بإمكانهم السيطرة عليه. ضع في اعتبارك أنهم ربما يتشاجرون بسبب قلقهم على والدهم. ربما أدّى التحدث مع الأطفال عن ما يشعرون به تجاه مرض والدهم إلى تقليل النزاعات والشجار بين الأخوة.
- «بما أنك الطفل الأكبر لأخوتك، أود منك أن تجعل كل شيء بالمنزل يسير على ما يرام خلال الفترة التي ستقضيها والدتك بالمستشفى» أو «أعلم أنك رجل البيت خلال الفترة التي سيقضيها والدك بالمستشفى». يمكن أن نحمل الطفل كثيراً من الأعمال، ولكن لا ينبغي أن نضعه في موضع النفوذ والسلطة(لأن الأطفال لن يتفهموا حقيقة السلطة) الأطفال في حاجة إلى أن يشعروا أن آباءهم لايزالون مسؤولين عنهم. مساعدة الوالدين لا تتشابه إطلاقًا مع تحمل المسؤولية.
- «ربما تزداد حالة والدتك سوءاً وربما تتحسن». لا تجعل الأطفال يقلقون دون مبرر، لذلك فمن الأفضل أن تظل متفائلاً وذكّر الأطفال دائمًا بما ينبغي أن يفعلوه كي يجعلوا والدتهم تشعر بالتحسن.

- «سيستمر العلاج وسوف تتحسن صحة والدتك بدرجة كبيرة ولكننا لا نعرف متى سيتم ذلك بالفعل».

لا تدفع الأطفال إلى القلق دون وجود ضرورة لذلك، ويستحسن أن تتحلى بالتفاؤل، وتنبه الأطفال إلى ما من شأنه أن يشعر المريض بتحسن «إن العلاج مستمر وبمرور الأيام سوف تشعر والدتك بمزيد من التحسن، غير أننا لا ندري متى تُشفى تمامًا».

- «لا يمكنني أن أتحمل ذلك. . . . » ربما تواجهك أيام صعبة. لا تتظاهر بأن كل شيء على ما يرام بالرغم من معاناتك، ولكن لا ينبغي أن توضح لأطفالك أنك ما عدت تتحمل. إذا ما كنت في حاجة إلى استشارة، أو إلى زيارة بعض أصدقائك فافعل. عندما تشعر بأن المشكلة أكبر من تحملك فأخبر أطفالك قائلاً: «أحيانًا أشعر أنه من الصعب عليّ أن أتحمل تبعات مرض والدتكم، ولكنني سأكون على مايرام».
- «ألا تراني في حالة سيئة تمنعني من أن ألعب معك هذه اللعبة؟» ربما لا يمكن للأطفال أن يميزوا بين كونك مستعداً أو غير مستعد للعب معهم. ينبغي ألا تثبط من همتهم، من الأفضل أن تقول «حسنًا يابني، أود أن ألعب معك، ولكني لست في حالة تؤهلني للعب الآن . يمكنك أن تطلب مني ذلك في وقت لاحق».

المال وما يحصل عليه الطفل

يتطلع باولو البالغ من العمر ١٢ عامًا إلى أن يكون لديه جيتار كهربائي ومكبر للصوت، وقد عرض عليه الأخ الأكبر لصديقه جيتارًا مستعملاً ومكبرًا للصوت بمبلغ ٤٠٠ دولار، ويقضي الاتفاق بأن يكون لباولو حق امتلاك هذه الأشياء، في مقابل أن يدفع ٤٠ دولارًا في الأسبوع على مدى عشرة أسابيع، وقداتفقا على ذلك، ولكن باولو كان محتاجًا إلى بعض المال، ويرفض والداه أن يحصل على هذا المال من مدخرات المدرسة، وهنا لجأ باولو إلى الجيران وحاول أن يكتسب هذا المال نظير القيام بقص الحشائش لهم، وجمع أوراق الشجر من الحديقة، وتنظيف المرآب .

وفي أول ثلاثة أسابيع كان متوسط ما يحصل عليه حوالي ٣٠ دولارًا، وذلك أقل من المبلغ المتفق عليه مع أخي صديقه، وعليه أن يعوض هذا النقص في الأسابيع القادمة، وبحلول الأسبوع السابع أيقن باولو أن الجيتار لا يستحق هذه النقود على الإطلاق، وأتيحت له فرصة عدم إتمام الصفقة واسترداد نصف ما دفع من مال، وقد اعتبر المبلغ المتبقي بمثابة إيجار عن الوقت الذي استخدم فيه هذه المعدات الموسيقية، وكان ذلك درسًا قيمًا تعلمه .

أمور توضع في الاعتبار

- الأطفال بحاجة إلى أن يدركوا قيمة المال وأن هناك أشياء كثيرة يتعين عليهم أن يتعلموها .

- لا بأس بإعطاء الأطفال مالاً نظير قيامهم بأداء بعض الأعمال المنزلية، حتى وإن كان المتوقع منهم أن يؤدوها بلا مقابل لما لديهم من مسؤولية تجاه أسرتهم خاصة، ومن المفترض أن يقوم الأطفال بادخار حصة من المال الذي يحصلون عليه .

⊲ الحديث إلى الأطفال حول قيمة المال لا يعنى إفهامهم أن عليهم أن يدفعوا ثمن بعض ما يريدون الحصول عليه بأنفسهم.

⊲ يوجد الكثير من الفرص لتعليم الأطفال شيء عن المال، مثل انتظار الأوكازيونات لشراء ما يريدون أو عدم شراء سلع يريدون الحصول عليها بسبب ارتفاع أسعارها، وحمل الأطفال على تكسب ثمن طعام الغذاء الذى أضاعوه.

⊲ لا توافق، بقدر الإمكان، على أن تشتري لطفلك شيئًا بشرط أن يدفع ثمنه فيما بعد، فمن الأفضل له أن يكتسب مالاً، وأن يدفع حصته مقدمًا ثم يشتري هذا الشيء بعد ذلك.

⊲ هل تنفق أكثر من ميزانيتك؟ هل تدفع فواتيرك في موعدها المحدد؟ هل تتجادل مع الزوجة بشأن الإنفاق؟ إذا كان الأمر كذلك، فسوف تمر بأوقات صعبة عند تعليم أطفالك الطريقة الصحيحة للتعامل مع الأمور المالية.

ما ينبغي قوله

- عرِّف طفلك أن السلعة التي يريد شراءها غالية الثمن، دون أن تحاول انتقاده على رغبته في شرائها. «أنت تريد هذا النوع الجديد من الأحذية؛ لأن العديد من الأطفال يمتلكون مثله؟ إنني متأكد أن امتلاكك هذا النوع من الأحذية سيجعلك سعيدًا، ولكننا اشترينا لك زوجًا جديدًا من الأحذية الشهر الماضي. إن هذا النوع من الأحذية باهظ الثمن، وبعد أن تسوء حالة الحذاء الحالي يمكننا أن نناقش أي نوع ستشتريه بعد ذلك».
- افعل ولا تفعل. «إن الذهاب إلى والت ديزني سيكلفنا المال الكثير، لذا فلن نذهب العام القادم».
- «أعلم أنها نقودك التي تلقيتها في عيد ميلادك، ولكن لن أسمح لك بإنفاقها في

مقابل عمل وشم» لا تتردد في الرفض عندما تكون هناك خطورة على مبادئك. إنه واجبك كأب.

- فاوض. إنها مسألة رائعة للقيام بعقد اتفاق مع طفلك. ما حجم المسؤولية التي يرغب في تحملها؟ «تريدني أن أساعدك في شراء دراجة في حين أن لديك دراجة جيدة أخرى ذات اثنتى عشرة سرعة في المرآب. أنت بحاجة إلى الحصول على مائتي دولار. في رأيك كيف يتأتى لك الحصول عليها؟».
- «إذا قمت بشراء ذلك الشيء على سبيل القرض، ولم تقم بالأعمال المنزلية الموكلة لك أو لم ترد النقود في الموعد المحدد، ماذا على أن أفعل؟». اسأل طفلك عن رأيه حول النتائج المنطقية لعدم القيام بدوره حسب الاتفاق، وإذا كانت معقولة، فخذ بأفكاره.
- تعاطف عندما تكون الإجابة بالنفي. «إنني متأكد أنك قد أحبطت. أعرف أن امتلاكك لذلك البنطال يعني لك الكثير».
- شجع وامتدح التصرف المسؤول في النقود: «لقد حصلت على نقود غدائك ولم تضيِّعها. أحسنت صنعًا».
- لقد قمت بالأعمال الإضافية تمامًا كما وعدت من قبل، وهذا يبين لي أنك يُعتمد عليك في تنفيذ ما تتعهد بعمله».
- «عندما قلت إنه لا يمكنني شراء تلك الزلاجات لك، لم تشتك من ذلك بالرغم من أنك كنت محبطًا، وهذا يعني لديَّ الكثير».
- «لقد تأخر والدك في دفع نفقات المعيشة، وبمجرد أن يدفعها لي، سوف أتمكن من شراء ذلك الشيء لك». لا مانع من أن تخبري طفلك بعدم تحملك لشراء ذلك الشيء بسبب تأخر دفع نفقات المعيشة إذا كان ذلك هو الحقيقة ولست واقعةً في خطأ. (هل تأخرت النفقات بسبب خطأ ارتكبته؟) إذا كان الأمر كذلك فلا تنعتي زوجك السابق بأنه رجل سيئ الخلق، فمن الأفضل أن تقولي (إنك وزوجك

السابق قد اختلفتما حول بعض الأمور، ولحين تسوية ذلك الخلاف قد تؤجل النفقة بعض الشيء) كوني حذرة. وإذا كنت تعتمدين كلية على الأب فلا تزرعي بذور العداوة في طفلك حتى تدركي حقيقة الأمر.

ما لا ينبغي قوله

- «لماذا تعتقد أنه بإمكانك الحصول على ما تريد؟ ألم يحن الوقت كي تبدأ في التفكير في الآخرين؟». إن محاولتك أن تلقن طفلك درسًا عن طريق النقد، ليس بفكرة جيدة، فسوف يتذكر انتقادك له أكثر مما يتذكر الدرس المطلوب إدراكه.

- «عندما كنت طفلاً، كان على أن أحصل على كل شيء أريده من كسبي، أما أنتم يا أطفال اليوم فمدللون». أنت في موقع المسؤولية، وإذا أردت من طفلتك أن تكتسب المزيد عما تتلقاه بالفعل، فقم بإعداد خطة ونفذها. لا تنتقد توقعات طفلتك بأن يُقدَّم لها كل شيء على طبق من فضة، إذا كان ذلك هو ما عودتها عليه على مر السنين.

- «حسنًا، سوف أشتري لك هذا الشيء، ولكني آمل أن تساعدني في أعمال البيت أكثر من ذي قبل» عليك أن تحدد هذه المسؤوليات أيضًا. ماذا تعني كلمة «تساعدني» بالضبط؟ كن دقيقًا في تحديد توقعاتك، وإنها لفكرة طيبة كذلك أن تجعل طفلك يساعدك قبل شرائك له ما يريد قدر الإمكان. «أعتقد بالفعل أنك بحاجة إلى القيام بأعمال إضافية فى المنزل قبل أن أنفق ذلك المال في شراء تلك الأسطوانة المدمجة C.D. إنها غالية الثمن، وإني بحاجة ماسة إلى المساعدة، وإذا ساعدتني في جمع اللعب الخاصة بأخيك الرضيع كل ليلة قبل أن تذهب إلى الفراش، وفي وضع كل الأطباق داخل غسالة الأطباق، يمكنني في خلال أسبوعين أن أشتريها لك».

- «أعرف أن هذا غالى الثمن، ولكني أريده حقًا. لاتخبري والدك». لا تضعى طفلتك في موضع تشعر فيه بأنها كي تكون وفية لك فيجب ألا تكون وفيّة لوالدها.

النقــــود:
صعوبة الحصول على موارد مالية/ تفسير فقدان الوظيفة

قال (بوب) «أنا لم أفصل، كل ما في الأمر أنه قد تم الحد من اختصاصاتي، إلا أن ذلك لا يخفف من صعوبات العمل».

كانت هذه بداية مشاكل بوب المالية، فعليه أن يدفع أموالاً إضافية عن التأمين الصحي بعد أن تخلت الشركة عن سداد ذلك عنه. لقد أتى سداد الرهن وثمن السيارة على مدخراته خلال ستة أشهر، وخاب أمله فيما كان يتطلع إليه من وظيفته، ولكنه أراد ألا يشعر أطفاله بهذه المشاكل.

أمور توضع في الاعتبار

▷ عندما يعجز الآباء عن منح أشياء معينة لأطفالهم كآخر ألعاب الفيديو على سبيل المثال، فهم بذلك يصبحون أكثر انزعاجًا من أطفالهم، فبإمكان الأطفال تفهم مثل هذه الإخفاقات، وسيكون مفيدًا لهم إدراك أنه يمكن أن تواجه العائلة بعض الصعوبات المالية.

▷ إن الرجال بالأخص يرون دورهم الأساسي في إعالة الأسرة، وغير ذلك ليس ملائمًا لهم، والآن قد حان الوقت لإيجاد أساليب أفضل لقضاء الوقت مع أطفالنا، فبمجرد العودة للعمل لن يكون لديك نفس الفرصة.

▷ حاول الاستمتاع بعملية مراجعة الميزانية لخفض نفقات الأسرة، واعتبر ذلك تحديًا تشترك فيه العائلة كلها بدلاً من اعتبارها تجربة محبطة، ويمكن للأطفال أن يرقوا إلى مستوى المسؤولية، وسوف يكون لديهم الرغبة في تقديم التضحيات. دعهم يشعرون أنهم يؤدون دورهم.

ما ينبغي قوله

- أعلن عن الحقائق الأساسية. «لقد فصلت من عملي، ولا يوجد مصدر للمال بعد اليوم، ولهذا علينا أن نتوصل إلى طرق نوفر بها مالاً لحين العثور على وظيفة أخرى».
- أظهر بعض ما يقلقك، ولكن كن متفائلاً «هذه المحنة لم تلمم في الوقت المناسب، وإني لقلق حول العثور على وظيفة أتقاضى عنها أجراً عاليًا، ولكني متيقن أنني سوف أجد وظيفة وسوف يعود الحال إلى ما كان عليه».
- قدَّم دروسًا في الاقتصاد في المصروفات. «سوف يكون مفيداً جداً لنا عند شرائنا بعض الأشياء أن نسأل أنفسنا هذه الأسئلة: هل يمكننا الاستغناء عن هذه الأشياء مؤقتًا؟ هل يمكننا أن نعثر عليها بسعر أقل؟».
- اشرح ملامح المستقبل المتوقع «ربما سنؤجل إجازتنا السنوية القادمة. ربما سنلجأ أكثر إلى الرحلات اليومية بديلاً عنها وسوف نلجأ إلى الاقتصاد في الهدايا».
- شجع على الطرق الخلاقة التي تؤدي إلى سعادة العائلة. «نعم علينا أن ننسى الأكل خارج المنزل لبعض الوقت، حتى الأكلات السريعة تعتبر باهظة الثمن. ترى ما هي الطرق التي تؤدي إلى إدخال السرور على الوقت المخصص للوجبات؟».
- امتدح السلوكيات والمواقف المساعدة. «لقد سمعتك وأنت تقول لأخيك إنه يجب علينا ألا نذهب إلى السينما بل ننتظر حتى نرى هذه الأفلام في الفيديو، وقد كانت هذه طريقة رائعة لتوفير النقود، ولابد أن ذلك سيشعرك بالرضا لعلمك أنه يمكنك أن تكون صبوراً».
- تعاطف عندما يرغب الأطفال في أشياء لا يستطيعون الحصول عليها بسبب قلة الموراد المالية. «أعرف أنه شيء قاس أن يشتري معظم الأطفال أطعمة خلال الرحلة المدرسية، بينما تضطر أنت إلى أخذ طعام الغداء معك».

- أعد الطمأنينة إلى قلب طفلك المهتم بأمر العائلة أكثر من اللازم. «لقد لاحظت أنك تصيح في وجه أخيك كلما أراد شراء بعض الأشياء التي لا نقدر على ثمنها. يبدو أنك قلق أكثر من اللازم. إنني وأبوك نعرف ما باستطاعتنا أن نقدمه، وقريبًا جدًا سوف تكون لدينا أموال أكثر، إذن لا داعي لشعورك بالمسؤولية عن أخيك»
- أعد الطمأنينه إلى طفلتك إذا شككت أنها تلوم نفسها على المشاكل المالية. «ليس خطؤك على الإطلاق أن لدينا القليل من المال لإنفاقه. في الواقع إن مال الدنيا لايساوي عندي شيئًا بقدر ما تساوى أنت، وإنه ليس لدينا مال لأنني فقدت وظيفتي، وآمل أن أحصل على أخرى في وقت قريب».

ما لا ينبغي قوله

- «من الممكن أن نفقد البيت الذي نسكن فيه. هل هذا ما تريد أن يحدث؟» لا تجعل الأطفال يشعرون بالمسؤولية إذا اضطررت إلى بيع البيت أو السيارة، فالأطفال المتعاونون معك بالاقتصاد في نفقاتهم لا يزالون يرغبون في المزيد من الأشياء. لابد أن يكون ذلك أمرًا متوقعًا. امتدحهم على مساعدتهم لك وأكد لهم مرة أخرى أن العائلة ستتحمل هذه الأزمة حتى لو اضطررت إلى الانتقال من بيت إلى آخر.
- «إذا لم يجد الوالد الوظيفة المناسبة، سنضطر إلى بيع البيت والانتقال إلى شقة». لا موجب لإثارة القلق في نفوس الأطفال بشأن ذلك الاحتمال، ولكن يمكن أن نخبرهم إذا بدا لنا ذلك الشيء وشيك الحدوث، وليس قبل ذلك.
- «كلا، لن يمكننا شراء ذلك النوع من الحبوب، إنه اسم مشهور وغال جدًا. كم من مرة أخبرتك فيها بذلك؟!». في الواقع، إذا كنت تريدين أن تؤدي دورك على أكمل وجه، فاعلمى أن بعض الأطفال ربما ينسون أن العائلة تمر بضائقة مالية، فبشيء من التذكير برفق وبشيء من التعاطف معهم سوف يتحقق الهدف. «أتمنى لو اشتريت لك هذا النوع من الحبوب. أعرف أنك تحبه، ولكن انظر إلى السعر؟ إنه يكلف دولارين عن هذا النوع، ونحن مضطرون إلى توفير النقود».

الانتقال

سأل «سكوت» البالغ من العمر أحد عشر عامًا: «هل تعرفين أحدًا يعيش في «ساوث داكوتا؟» .

قالت أمه : «كلا لا أحد بعد ،ولكن هذا هو العرض الذي قدمته لي وظيفتي، وهو عرض جيد جدًا ، ولا يرفض، وأنت تعلم مدى ما عانيته على مدار أكثر من عام، كي أجد وظيفة قريبة حتى لا نضطر إلى الانتقال» .

قال سكوت : «لن أذهب إلى هناك» .

قالت أمه : «سكوت-----» .

«لن أذهب إلى هناك »

إن ملايين الأطفال ينتقلون كل عام من منزل إلى آخر جديد، وغالبًا إلى بلدة أو مقاطعة جديدة، وذلك يعني أن يخلفوا وراءهم الأصدقاء وزملاء الدراسة والجيران المحببين إليهم ليتعاملوا مع المجهول، وهذا يعد مغامرة مثيرة لبعض الأطفال؛ أما بالنسبة للبعض الآخر فهي مغامرة مصحوبة بالمشاعر الجميلة والمؤسفة معًا، وقليل من الأطفال يشعرون بالأسى تجاه ذلك، ولكنهم يكيفون أنفسهم مع الواقع الجديد .

أمور توضع في الاعتبار

- كلما كان الطفل كبيرًا في السن واجهتك مقاومة تجاه الانتقال، فالطفل الكبير يكون قد كون رباطًا قويًا مع الأصدقاء، وربما يكون حزينًا لأن يتركهم ويرحل .
- الأطفال الذين يكافحون ليتغلبوا على المتغيرات الصعبة غالبًا ما يكونون أكثر ثقةً في

النفس، وينعمون بالعيش في ظل عائلة متماسكة ومترابطة، وسوف يستغرق التكيف مع الوضع الجديد وقتًا طويلاً إذا غيرت العائلة مقرها بسبب الطلاق، أو إذا كان الطفل غير مقرب من أحد الأبوين، أو بسبب شعور الطفل بعدم الأمان.

◁ دع الأطفال يشتركون معك في اختيار المنزل الجديد قدر الإمكان، فربما يزداد حماسهم عندما يرون فناءً واسعًا أو طريقًا خاصًا يصلح لممارسة الهوكي.

◁ ما هو شعورك تجاه الانتقال؟ إذا كنت مترددًا أو قلقًا، فسوف يمر أطفالك بوقت عصيب حتى يتكيفوا مع المسكن الجديد.

ما ينبغي قوله

- إذا لم يكن لأطفالك بالفعل رأي في قرار الانتقال، فمن الأفضل أن تصرح أن الانتقال سوف يحدث بدلاً من زعمك بأنه ربما يحدث، وسوف يرغبون في معرفة السبب «أنا ووالدتكم قررنا أننا بحاجة إلى منزل أكبر، ونرغب في أن نسكن إلى جوار عملنا، وسوف نبدأ البحث في الحال. ترى أي نوع من البيوت تفضلون؟».
- «لقد نقلتني الشركة إلى مكان آخر، وعلينا أن ننتقل إلى ولاية أخرى، ولقد قررنا أنا ووالدتكم أنه من الأفضل للعائلة أن أستمربالعمل مع شركتي».
- **تعاطف**، دون أن تحاول إقناع طفلك بالموافقة على القرار. إذا لم يكن للأطفال أي خيار سوى الموافقة على القرار، فعلى الأقل ساعدهم على معرفة أنك تقدر مشاعرهم وتفهمها. «لقد أخبرتني أنك لا تفضل فكرة الانتقال. من الممكن أن يكون الانتقال مغضبًا للبعض. ترى ما الذي تكرهه في هذا الأمر؟».
- «سوف تفتقد أصدقاءك، يمكنني أن أفهم ذلك، وإنه لأمر محزن أن تخلف أصدقاءك وراءك وأنا أيضًا سوف أفتقد أصدقائي».
- «إنه المنزل الوحيد الذي عرفته في حياتك. إني أقدر رغبتك في البقاء، فلدي أنا أيضًا كم من الذكريات السعيدة في هذا البيت».

- **فـاوض** - ولكن ليس كـوسيلة إلى مداهنة أطفالك كي يرضوا بقرار الانتقال (ربما لا يحبونه لفترة من الوقت) ولكن بأن تقدم لهم بعض الخيارات في وقت يشعرون فيه بالضعف: «هل تريد غرفة نوم أو حمامًا خاصًا بك؟ هل يعنيك أن يكون لدينا حمام سباحة؟ قم بتجميع أفكارك وسوف نرى أنا وأمك ما يمكننا عمله لتحقيق ذلك، وبالطبع لا يمكننا تقديم كل شيء، ولكننا سنبذل قصارى جهدنا».
- **شـجعـهم**، وذكرهم بالمرات الماضية التي كيفوا أنفسهم فيها مع الأشياء الجديدة. «إنني أتذكر عندما تخرجت من الصف الخامس والتحقت بالمدرسة الإعدادية. كان هناك الكثيرون من الأطفال والمدرسين الذين لم تكن تعرفهم، ولم تكن سعيداً بذلك. ولكن سرعان ما تعودت عليها وأراك الآن تشعر بارتياح تجاهها».
- حدد ما تتطلع إليه: «المنطقة التي سننتقل إليها رائعة جداً. لا أستطيع الانتظار حتى أرى الجبال من شباك مطبخنا».
- بعد أن تتعاطف مع الأطفال، لا مانع من أن تبدأ في تقديم بعض الاقتراحات والتي بها يتمكن الأطفال من التكيف بطريقة أفضل. «يمكننا أن نبحث عن مدرسة بها فريق جيد للتمثيل. أعلم أن ذلك يعني لك الكثير».
- توقع أن يتكرر نفس السؤال كثيراً إذا كان الأطفال مترددين في الانتقال. ربما يسألون: (لماذا؟) أكثر من مرة ويحاولون أن يستوضحوا قرارك. بعد أن تقدم لهم تفسيراً للمرة الثانية أو الثالثة، فلن تجدي أي محاولات إضافية لتفسير القرار، فمن الأفضل أن تدعهم يعرفون أن ذلك القرار نهائي «لقد سألتني مراراً عن السبب في الانتقال، وأنا أعرف بالفعل كراهيتك لهذه الفكرة. إنه تغير كبير وسوف يلزمنا بعض التكيف ولكننا سننتقل، وإني لأعلم أني عاجز عن قول أي شيء الآن أدخل به السعادة على نفسك».

ما لا ينبغي قوله

- «أعرف أنك غضبان من ذلك، ولكن المكان الجديد سيكون رائعًا». لقد ارتكبت

خطأين. أولهما: قولك للطفل أنك تعلم أنه غضبان، ثم اندفاعك لتغيير مشاعره. لا يُعد ذلك تعاطفًا، فربما لا يصدق طفلك تفهمك بحق لما يشعر به، فمن الأفضل أن تدفعه للتحدث كثيراً عن سبب غضبه، أما الخطأ الثاني: فيجب أن تكون حذراً من الإفراط في الحديث «هل المكان رائع حقًا؟» عليك أن توضح النقاط الجيدة دون المبالغة فيها.

- «انظر، أنا لا أحب ذلك كثيراً مثلك، ولكن ليس أمامنا خيار آخر». إذا لم تجد طريقة تجعلك متفائلاً، فلا تتوقع من أطفالك أن يكونوا كذلك، وإذا كنت تعيسًا، فمن الأفضل أن تقول: «إني أعرف ما تشعر به بالضبط، وإني لأتمنى كذلك ألا أنتقل، ولكني أعرف أنني سأتكيف مع ذلك، وأعرف أني سأكون سعيداً هناك ولن يستغرق هذا إلا وقتًا قصيراً».
- «لقد انتقلنا إلى المنزل الجديد منذ شهر، ومازلت مكتئبًا. لا أعتقد أنك قد حاولت حتى أن تحب ذلك المكان». الكآبة طريقة أخرى للشكوى. هناك شيئان يمكن أن يساعداك. أولاً أن تجعله على اتصال مع أصدقائه القدامى عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني (أو حتى عن طريق زيارة للجيران القدامى، إن أمكن) فذلك بمثابة وضعه في الحالة المزاجية التي كان عليها قبل الانتقال. ثانيًا أن تسمح له بالتعبير عن حزنه: «أعرف أنك مازلت محبطًا؛ أننا اضطررنا إلى الانتقال، ولا مانع من أن تتجول في المنزل هكذا بمزاج عكر، فأنا أقدر ذلك».

إن إقامة علاقة مع صديق جديد، واكتشاف أن الروابط مع الأصدقاء القدامى أو مع زملاء الدراسة لن نلجأ إلى محوها بالكامل سوف تساعدنا جميعًا في تحسين الحالة المزاجية للأبناء.

الإلحـاح

قالت مادج : «لست لحوحة؟ أعني، أحاول ألا أفعل ذلك». غالبًا ما يبدأ الأمر في صورة تذكير بسيط مثل : «حبيب قلبي جاسون، لا تنس آلة الترومبون فلديك اليوم تمرين مع فرقتك» . ثم يحدث بعد ذلك أمر فيغفل جاسون عن ما قلت فأضطر إلى ترديده، وعندما لا يبدو على جاسون أي اهتمام، أرفع صوتي وأطيل من حروف المد في كلامي مثل مغني الأوبرا قائلة «جآااي سوون!» وقبل أن أنتبه إلى ذلك أجد عينيَّ تبكيان وشفتي السفلى قد التوت بطريقة لولبية؛ أما الشيء الآخر الذي أشعر به فهو كما لو كنت أحد شخصيات رواية لستيفن كينج - كل ذلك بسبب الترومبون، هل هناك علاج لهذه الحالة؟».

الإلحاح هو نزعة طبيعية متنامية لدى الآباء يستخدمونها ليكرروا أنفسهم بسبب نزعة طبيعية في داخل الأبناء أن يتجاهلوا أي شيء لا يكونون مضطرين لعمله مع الأكل أو اللعب أو مباريات الفيديو، وهو خادع أيضًا، فالإلحاح يعطي الآباء انطباعًا بأنهم يقومون بشيء هام، ولكن الواقع أن هذا الشيء ضئيل القيمة. (مثال على ذلك أن تكون نائبًا لرئيس البلاد).

أمور توضع في الإعتبار

- يلح الآباء كثيرًا، تحت الضغط. ربما يكون الإلحاح عبارة عن إحباط كرد فعل لما يشعر به الطفل.

- اذا كانت العاطفة والوقت الذي يقضيه الزوجان مع بعضهما أقل مما يجب، فسوف نرى كثيرًا من الإلحاح من الآباء.

- الأشخاص دائمو الإلحاح يعانون من مشاعر دفينة تكمن في عدم قدرتهم على التحكم في حياتهم كما يجب.

⊳ هل زوجك مذنب أيضًا فيما تلحين به على أطفالك؟ (مثال، هل تلحين على أطفالك حتى يقوموا بوضع ملابسهم في مكانها، وتفعلين ذلك بصوت عال حتى يسمعك زوجك غير المهتم بالنظافة؟). إذا كان الأمر كذلك، فمن الأفضل أن تنفذي ذلك مع الزوج أولاً.

ما ينبغي قوله

- **افعل ولا تفعل**. قدِّم عرضًا لا يستطيع أطفالك أن يرفضوه. أخبرهم بما تريد أن تفعله ومتى تريد ذلك، و(الأهم) أن تخبرهم بالعواقب إذا لم يستجيبوا. كن هادئًا ولطيفًا.

  «آلة الترومبون موجودة إلى جوار حقيبة كتبك. من فضلك تذكر أن تصطحبها معك، ولكن إذا نسيتها مرة أخرى، فستضطر للعمل بدونها اليوم، ولن أحضرها لك إلى المدرسة».

  «يمكنك أن تتناول شرائح البطاطس أثناء مشاهدة التلفاز في غرفة المعيشة، ولكن إذا اضطررت إلى تنظيف بقايا الأكل مرة أخرى بعد انتهائك من المشاهدة، فسوف تأكل بعد ذلك داخل غرفة الطعام فقط اليومين القادمين. شكرًا».

  «استيقظ. هذا آخر إنذار. إذا فقدت الحافلة، فعليك أن تدفع لي تكلفة البنزين عن كل ميل كتعويض، والآن ماذا أستطيع أن أعد لك لطعام الإفطار؟».

  «لقد طلبت منك أن تحضر ملابسك المتسخة جملة واحدة حتى أتمكن من غسلها، لذلك فعند الفاصل الإعلاني سوف أقوم بإغلاق جهاز التليفزيون، ولن أعيد تشغيله مرة أخرى حتى تحضر لي ملابسك. شكرًا. هل هناك أسئلة؟».

كما ترى فإن النبرة هنا ليست حادة ولا اتهامية. عندما ترغب في تطبيق بعض النتائج المنطقية فلا داعى إذن للإلحاح، عليك أن تجعل تلك النتائج المنطقية هي التي تحرك طفلك وليس مستوى صوتك بمقياس الديسيبل.

- امتدح الالتزام. «لقد طلبت منك أن تجهز المائدة وقد قمت بذلك في الحال. يا لها من مساعدة قيمة».

ما لا ينبغي قوله

- «كم عدد المرات التي أخبرتك فيها أن. . . ». هذا إلحاح لا ضرورة له إذا قمت أنت بهدوء بتطبيق بعض النتائج عندما يرفض الأطفال الطاعة، ولكن لابد وأن تكون لديك الرغبة في حدوث بعض النتائج. هل ستسمح لطفلك أن يحصل على مستوى متدن إن هو قام بعمل الواجب المنزلي متأخرًا؟ (إنك تفضل الإلحاح عليه بقدر ينجزه في موعده المحدد).
- «لو كنت قد وضعت ملابسك في السلة بدلاً من إلقائها على الأرض لتمكنت الآن من غسل قميصك، واستطعت أن ترتديه. لقد حاولت أن أحذرك». دع النتائج الطبيعية تتحدث عنك في أغلب الأمور (في هذه الحالة لا توجد قمصان نظيفة حتى يلبسها). ليس هناك حاجة لدفعه دفعًا كي يغسله. من الأفضل أن تقول «كنت أتمنى أيضًا أن يكون لديك قميص نظيف لتلبسه. إذا أردت أن تحاول غسله الآن يمكنك ذلك».
- «بعد كل ما فعلته من أجلكم يا أطفالي، لا تستطيعون حتى أن ترتبوا البيت عندما أطلب منكم ذلك». إن عاطفتك هنا مقبوله ولكن كلامك لن يكون له أى تأثير إلا لمدة قصيرة فقط. إن الأطفال الذين يؤجلون الأوامر المتابعة قد تعلموا أنهم يمكنهم القيام بذلك دون أن يتعرضوا لعواقب وخيمة.

حديث عابر

في دراسة لجامعة أوهايو عن الأطفال في مستوى السادس والثامن والتاسع تم سؤال الآباء وأطفالهم عن عدد المرات التي ينصاع الأطفال فيها لعمل بعض المهام المساعدة وكم عدد المرات التي يبدون فيها تعاطفًا، وقد أظهرت النتائج أن الأطفال في سن المراهقة وما قبلها يستجيبون بإيجابية أكثر عندما يشعرون بالترابط والاتصال بآبائهم، وقد أظهرت الدراسة أيضًا أن البنات أكثر مساعدةً وتعاطفًا من البنين وأن الأطفال يستجيبون للأمهات أكثر من الآباء، فكلما كانت هناك صلة بأبنائك كلما قل لجوؤك إلى الإلحاح.

المولود الجديد

كانت «كارول» تشرح لطبيب الأطفال كيف أن ابنها «تيلر» البالغ من العمر ست سنوات يلجأ إلى البكاء لجذب الانتباه كلما قامت بإطعام مولودها الجديد.

قالت «كارول»: أتمنى أن ينتهي من ذلك.

وهنا ابتسم طبيب الأطفال وقال «هل حاول «تيلر» أن يجذب انتباهك ذات مرة وأنت تجلسين وتتحدثين في الهاتف أو مع ضيوفك؟».

قالت كارول «بالتأكيد»

«إذن فالسبب ليس في المولود الجديد. إنه ببساطة في حاجة إلى أمه، ومن الطبيعي جداً للأطفال أن يشعروا بهذه الطريقة مرة كل فترة من الفترات على الأقل» وهكذا، فالغيرة ليست مهلكة وهي لا تعتبر مشكلة بالنسبة للأطفال الكبار، وحتى عندما لا يكون الأطفال في غاية الشوق للمولود الجديد. سوف يكون هناك بعض الوقت ليتمنوا ألا يأتي ذلك المولود.

أمور توضع في الاعتبار

◁ ربما يُظهر الأطفال الأكبر سنًا إحباطهم لحصولهم على وقت أقل مع آبائهم المشغولين وذلك إما بالانسحاب أو بممارسة بعض الأعمال العدوانية المستفزة، ربما يصبحون فوضويين أو كثيري النسيان أو غير موثوق بهم، ومن هنا فهم يواجهون الآباء ليلفتوا مزيداً من الانتباه لهم.

◁ من الممكن جعل الأطفال الأكبر سنًا يساعدون المولود على قضاء الحاجة إذا كان العمل غير مثير لاشمئزازهم، والأطفال الأصغر سنًا يبدون رغبة في المساعدة ولكن يبدو أنهم بحاجة إلى بعض الإشراف. (يمكن للطفل البالغ من العمر تسع سنوات أن يساعد في تغيير الحفاظات وأن يساعد في الأمور المتعلقة بالحمام على سبيل المثال).

⊲ يبدو على الأطفال تلقائيًا أنهم أكبر وأكثر نضجًا مقارنة بالطفل الناشىء، ولكنهم أيضًا لا يزالون أطفالاً، وليسوا مراهقين صغاراً.

⊲ في العائلة المتآلفة، غالبًا ما يستطيع المولود الجديد أن يوحد بين الأخوة، فلديهم الآن شيىء كما هو شائع- أخ أو أخت صغرى ينتمي إليهم جينيًا.

⊲ في العائلة المتآلفة. ربما يجبر المولود الجديد الأطفال أن يقلعوا عن آمالهم في إعادة الاتحاد الأبوي، وتشير دراسة حديثة إلى أن الآباء الذين يتزوجون للمرة الثانية ينصرفون عن أطفالهم من الزوجة الأولى إذا أنجبت الزوجة الثانية طفلاً، ويتجه الآباء إلى تخصيص وقت للعائلة «المستقرة» وليس للعائلة السابقة. لا تدع ذلك يحدث.

⊲ بعض الآباء ينتابهم القلق حيال الموارد المالية عندما يصل المولود الجديد، ويقضون ساعات طويلة في العمل وهنا نرى أن الأطفال الكبار لا يرون الأب إلا قليلاً بالاضافة إلى أنهم يصبحوا مضطرين لمشاركته في المولود الجديد. إن الآباء في حاجة إلى أن يتذكروا أن قدرهم الحقيقي لا يكمن في هداياهم بل في تواجدهم.

⊲ دع الأطفال يشاركون الأم فترة الحمل، حيثما كان ضروريًا، دعهم يشاهدون الأشعة ويحضرون الأشياء اللازمة للولادة . . . . إلخ.

ما ينبغي قوله

- يمكن أن تخبر الأطفال الأكبر سنًا بمجرد أن يصبح الحمل ظاهرًا. إن الحماس والرغبة في جعل مشاعر أطفالك ذات أهمية هما الهدفان الأساسيان من ذلك «نعم، سوف يكون لدينا مولود جديد. إني مسرور جداً، فالمولود من المنتظر أن يولد في شهر مارس».
- لقِّن درسًا في كيفية التعامل مع الإحباطات وذلك بأن تفترض أن المولود قد وُلد فعلاً. «حسنًا يا لين» فلنفترض أنك المولود وأن «ريشى» هي نفسها ريش، ولتفرض ياريش أنك غاضبة أني أقضي كل وقتي مع لين. ماذا يمكنك أن تقوليه لي؟ »

- امتدح طفلك على التعبير بحرية بدلاً من التمثيل. «لقد أحببت ذلك عندما أخبرتني أن أقضي وقتاً أكثر معك. إذن يمكننا أن نحدد طريقة لتحقيق ذلك».
- امتدح السلوك الخاص بالسن. «لقد اضطررت إلى الانتظار بصبر قبل أن أتمكن من اصطحابك بسيارتي إلى المباراة لأن المولود كان بحاجة إلى أحد يغير له ملابسه مرة أخرى. لقد كنت متعاوناً في ذلك».
- شجع على التعبير عن الرأي بحرية وذلك بالتأكد من أنك تكافىء على ذلك بتخصيص وقت معين لهم كلما أمكن ذلك. ومن ناحية أخرى فإن طفلك سوف يتعلم أن الطريقة المؤكدة في الاستحواذ على انتباهك هي التحدث بصراحة «لدى خمس دقائق باقية كي أقوم بإطعام المولودة. بعدها سوف أضعها حتى تنام. ماذا تريد إذن أن نفعله معاً؟».
- تعاطف عندما لا تتمكن من أن تولي طفلك الانتباه الذي يريده. «لقد وعدتك أن أنتهي من ذلك خلال خمس دقائق، ولكن المولود قلق ولن ينام. لابد أن هذا يسبب لك ضيقاً».
- «يقلق بعض الأطفال الكبار أن آباءهم يحبون المولود الجديد أكثر مما يحبونهم. هل أحسست ذات مرة بذلك؟».
- فاوض. «لقد كنت مشغولاً للغاية مع المولود. ما هي الأشياء التي يمكننا أن نقوم بها معاً لإرضائكم؟».
- افعل ولا تفعل. أوضح أن الأطفال الجدد بحاجة إلى ثلاثة أشياء أساسية وعليكم أن توفروها جميعاً. «المولود بحاجة إلى أ، ب، جـ. (أ) وهي تختص بالحب، فالمولود بحاجة إلى أن نحمله كثيراً وإلا سيشعر بالخوف أو يمرض. (ب) وهي خاصة بزجاجة الغذاء، فعندما يجوع المولود فإنه يكون بحاجة إلى من يطعمه، وهو ليس لديه القدرة مثلكم على انتظار الطعام. (جـ) وهي خاصة بتغيير الحفاظات». «إنه بحاجة إلى تغيير الحفاظات كثيراً لأنه لا يستطيع استخدام الحمام مثلكم. إن غالبية وقتي مع الطفل أقضيه في هذه الأشياء الثلاثة».

- ناقش المميزات التي يتمتع بها الطفل الكبير. «أنت محظوظ فعندما تشعر بالجوع يمكنك أن تأكل تفاحة أو تعد لنفسك طبقًا من الحبوب، أما المولود فعليه أن ينتظرني حتى أطعمه».

ما لا ينبغي قوله

- «سوف تحبين أن يكون لك أخ وليد... إني متأكد أنك ستكونين البنت الكبرى المفضلة». يبدو هذا لطيفًا، ولكن من الأفضل أن تجعل طفلتك تنقل مشاعرها الخاصة بدلاً من افتراضها.
- «أنت لست بحاجة إلى اهتمامي الكامل». إنه مجرد اعتقاد منك بذلك إذا اعتقد أنه بحاجة إلى هذا الاهتمام فهو بحاجة إليه فعلاً. قاوم الإغراء بأن تصور طفلك الأكبر على أنه أكثر نضجًا عما هو بالفعل.
- «يجب ألاّ تقول ذلك عن أختك الرضيعة». إذا لم يقم طفلك بالتعبير عن مشاعره، فسوف يقوم بتنفيذها. هل تملك حق الاختيار؟ إن انتقاد الطريقة التي يعبر بها الطفل عن مشاعره سوف يجعله يشعر بأنه أقل أهمية بالنسبة لك وسوف يكره المولود أكثر وأكثر. كن متعاطفًا. «إن مناداتك على أختك بلفظة قبيحة جعلني أعتقد أنك تشعر بالحزن من شيء ما. ربما تشعر أننا نحبها أكثر مما نحبك».
- «تصرف بطريقة ملائمة» في الواقع إذا كان الانتكاس طبيعيًا فإن طفلك يتصرف بطريقة ملائمة. إنه يعتقد أنه إذا تصرف بطريقة أصغر من سنه فسوف يحصل على المزيد من الحب والاهتمام، أما إذا تصرف بطريقة ملائمة لسنِّه فسوف يحصل على أقل من ذلك. أكرر مرة أخرى كن متعاطفًا أول الأمر، ثم عليك أن تجد الطرق لكي تكافئه على السلوك المناسب لسنِّه. أعلم أنك تعبت، ولكن المكافأة الكبرى هي الوقت الذي ستحصل عليه.

قاعدة ثابتة: عندما يقرر زوجان لهما أبناء من زيجة سابقة أن يكون لهما طفل، فمن الممكن أن يتزايد القلق، فالآباء يخافون من أن يحبوا المولود الجديد أكثر من أولاد الزيجة السابقة، وسوف يخاف أبناء الزيجة السابقة من نفس الشيء. إنها لفكرة طيبة أن تعلن عن الحدث بشكل خاص لابنك من صلبك، بهذه الطريقة يكون طفلك مؤهلاً للانفتاح على الآخرين دون الشعور بالحساسية المفرطة.

أبناء الزيجة السابقة

ضع نفسك مكان ابنك، ففي البداية يكون الطلاق، وإذا كان طفلك مثل أغلب الأطفال، فلن يكون سعيداً بذلك، ثم يتعرف الزوج أو الزوجة على صديق أو صديقة، وربما يكون ذلك شيقًا أو سببًا للاكتئاب، ذلك يتوقف على النصيب، ثم يأتي الإعلان بعد ذلك: «سوف أتزوج مرة أخرى، وسوف يعيش أولاد «سالي» الصغار معي، ولهذا عندما تزورني سوف يكون لديك صديقان جديدان».

عندما يقع الطلاق، يفقد الأطفال الاستقرار والتحكم في حياتهم. إنهم ليس لديهم خيار في الانفصال ولا في الرفيق الجديد، ولكن عندما يتعلق الأمر بالأخ من زيجة أخرى، فسوف تكون مباراة في الكرة من نوع جديد، فمن السهل أن تتشاجر مع طفل من زيجة أخرى لا أن تتشاجر مع الراشدين.

أمور توضع في الاعتبار

◁ إذا كنت تعيش مع أبنائك من الزوجة السابقة ولكنك ترى أبناءك من صلبك على أساس دوري فقط، فتوقع أن يشعر هؤلاء الأبناء بالغيرة.

◁ يمكن للأطفال من الزيجة السابقة أن يتبادلوا المشاعر السيئة تجاه بعضهم البعض. وربما يندمجون كذلك في رباط متآلف.

ما ينبغي قوله

- ناقش اللقاء الأول القادم قبل أن يحدث بفترة من الوقت. ربما يمكنك أن تعرض لهم بعض الصور أو أن تجعل الأطفال يكتبون لبعضهم بعضًا خطابات كمقدمة، فكلما استفحل عدم التعارف بينهم كلما زاد القلق. «اسمه. «مات». إنه يكبرك بعامين

ويحب لعب الهوكي . يقول والده إنه ولد لطيف ومن السهل أن تتآلف معه . إليك صورته ، أخبرني عن رأيك في مقابلته» .

- تعاطف وتقبل المشاعر . «تبدو قلقًا من ألا تكونا متآلفين مع بعضكما البعض» أو «أنتم قلقون لأنكم تفوقونهم عدداً وأنهم لن يتآلفوا معكم» أو «تبدو منفعلاً لكون فريدي يتاجر كذلك في بطاقات البيسبول» أو «تبدو قلقًا من أنك إن زرتني فسوف تقضي وقتًا أطول مع الأطفال أكثر مما تقضيه معي» .
- أعلن عن تطلعاتك . «لم أتوقع أن تصبحا أنت وميجان أفضل صديقين ، ولهذا فإني أتمنى أن تتعلما فعلاً أن يحب بعضكما البعض ، وإني لأتوقع منكما يا ولديَّ أن يألف كل منكما الآخر ، كما تفعلان مع زملاء الدراسة» .
- «منذ أن أصبح «شارلي» ابنا لي من الزيجة الجديدة فقد وافقت أنا وأمه أن تكون هي المسؤولة عن تأديبه إن أساء السلوك ، وسوف أكون أنا مسؤولاً عن سلوكك ، ولهذا إذا وجدت مني غلظة في التعامل معك أكثر من شارلي ، فعذري أنني أؤدي ما التزمت بالموافقة على فعله . ما رأيك في ذلك؟» .
- شجِّع وامتدح السلوك المتعاون . «لدينا جميعًا يوم طيب ، إنه طيب خاصةً ونحن نراك وأخاك غير الشقيق قد تآلفتما معًا على أكمل وجه ، وسوف أقوم بمكافأتكما على ذلك» .

ما لا ينبغي قوله

- «ترى ما رأيك فيما تشعر به زوجة أبيك عندما تراك تتشاجر مع ابنتها؟» . تمرين الطفل على التعاطف فكرة طيبة ولكن ربما يكون من الأفضل ادخارها بعد أن تسمع ما لدي طفلك من هموم . كن متأكداً أيضًا أن طفلك يحب زوجة أبيه حقًا : وإلا فمن المحتمل ألا يكون مهتمًا بما تشعر به .
- «أنتم أيها الفتية تجمعكم الكثير من الأشياء المشتركة ، وإني متأكد من أنكم سوف تنسجمون معًا» . إن الاشارة إلى الأشياء المتشابهة شيء جميل ، ولكن لا تفترض

أنهم سينسجمون مع بعضهم البعض، وبدلاً من ذلك، عليك أن تترك الفرصة للعلاقة أن تنمو، فمن الأفضل أن تقول: «أنتم أيها الفتية يجمعكم كثير من الأشياء المشتركة، وهذا كفيل بأن يجعل الوقت الذي تقضونه معًا يبدو أكثر إمتاعًا».

- «إن ابن زوجة أبيك قد أظهر طاعته أثناء الرحلة. لماذا لا تستطيع أن تفعل مثله؟». لا تعقد المقارنات بينهما.
- «بالطبع عليك أن يشاركك أحد في غرفتك. ماذا تتوقع إذن أن نفعل غير هذا؟». إن مشاركة الغرفة ربما يكون شيئًا ضروريًا. لا تضف أي امتعاض. لا ضرورة له وذلك باللجوء إلى التعاطف بينما يلزمك أن تكون واضحًا في هذا الموقف بشأن «المباحات والمحظورات». «نعم عليك أن يشاركك أحد في الغرفة. ليس هناك حل آخر. من الواضح أنك لا تحب هذه الفكرة وأنا لا ألومك على ذلك. يمكنك أن تختار المكان الذي ستوضع فيه الأسرة».
- «لقد أصبحنا الآن عائلة أكثر عددًا، وسوف نقوم بأشياء مع بعضنا البعض كعائلة واحدة». اقتطع بعضًا من الوقت تنفرد فيه مع ابنك من صلبك.

التفاؤل المتزايد

يتطلع «جارد» و«كيني» لأن يتسلما آلاتهما الموسيقية الجديدة الخاصة بفرقة المدرسة. لقد فكرا معًا بعناية في الآلة الموسيقية التي تدخل السرور عليهما، وها هما قد توصلا الآن. لقد اختار «كينى» آلة الكمان، واختار «جارد» آلة الساكسفون. بعد ثلاثة أسابيع كان «كيني» يمارس العزف على آلته بانتظام ولكن «جارد» ما لبث أن أقلع عن العزف على آلته.

«إنها صعبة للغاية» هكذا كان يشكو «جارد».

قالت أمه: «ولكنك لم تأخذ وقتك في المحاولة. إن هذه الأمور تستغرق وقتًا طويلاً».

فرد قائلاً: «لقد حاولت بالفعل ولكن عندما أنفخ فيها لا تصدر الصوت الصحيح، بل هو صوت لا يشبه الساكسفون على الإطلاق».

لقد تمكنت الأم أن تعيد «جارد» إلى ممارسة العزف على آلته خلال ذلك اليوم، ولكنه لم يعد مهتمًا بها فقد تكون هذه الآلة غير مناسبة له، أو ربما كانت الأم تتوقع أكثر مما يجب، أو ربما كان هناك شيء آخر هو أساس المشكلة. هيا بنا نفكر بهذا الأمر، إن جارد يعاني من سلوك ما يتمثل في الانزعاج من المسائل التافهة حول كثير من الأشياء.

أمور توضع في الاعتبار

◁ إن التفاؤل أو النظرة الإيجابية في الحياة تتطلب من الشخص أن يؤمن بأن المصادر متاحة لكي تجعل الأمور تسير على ما يرام. ربما تكون شيئًا داخل الشخص نفسه (مثل الموهبة أو الباعث) أو ربما تنشأ من الخارج (مثل الاعتقاد بأن الله يرعاك وكذلك الآباء أو المسؤولين عنك).

⊲ الأطفال المتفاؤلون يتصورون أنفسهم أقوياء وأن العالم ينعم بالأمان، ولهذا إذا رسبوا في امتحان ما أو خدعهم أحد الأصدقاء فإن النكسة الناتجة عن ذلك تكون مؤقتة، فهم مؤمنون بأنهم لايزالون جديرين بالثقة ولديهم القدرة على المقاومة حتى لو سارت الأمور إلى الأسوأ.

⊲ المتفائلون مثابرون، أما المتشائمون فينسحبون من أول ظهور لمؤشرات صعبة؛ لأنهم يفتقدون الثقة في مجهودهم. الانسحاب إذن يبدو في الفشل الذي يلازم نظرة الرجل المتشائم.

⊲ الأطفال الذين يتميزون بالخجل أو بالنشاط الأكثر من اللازم يميلون إلى التفكير المتشائم؛ لأنهم لا يستطيعون أن يؤدوا دورهم في الحياة بنجاح مثل الأطفال المنفتحين أو الذين يتحلون بالصبر والهدوء.

⊲ التشاؤم والتفاؤل يمكن تعليمهما بملاحظة الأم والأب.

ماينبغي قوله

- إن الزاد الأساسي للمتفائل هو إيمانه بأن الجهد لابد وأن يكون أكثر مما هو ظاهر في التقدم أو النجاح وأن جميع المشاكل أو العقبات تعد وقتية. لقن طفلك درسًا بإعطائه أمثلة يستطيع أن يفهمها. «هل تتذكر عندما قمت بلصق ورق الحائط لحجرتك؟ كنت أتعلم كلما واصلت عملي وقد كان شيئًا محبطًا وكم ارتكبت كثيراً من الأخطاء، ولكن عندما أقوم بلصق ورق الحائط لغرفة أختك سوف أعلم جيداً ما عليّ أن أفعله».
- «عندما قمت بمساعدته وتدريبه على كيفية الجلوس والحركة، استغرق وقتًا طويلاً ليتعلم ذلك. ولكننا جميعًا واظبنا على تعليمه وسرعان ما تعلمهما».
- «هل تذكر أني ظللت ألقي إليك بالكرات الأرضية حتى تحسن من مهارتك؟ كنت في البداية ألقي لك الكرة ببطء ثم ألقيها لك بأشد من ذلك، وهكذا حتى أصبحت ذات مهارة أعلى، إن العمل الجاد والجهد يأتيان بالثمار».

- تعاطف لكي تتأكد من فهمك لدرجة اهتمامات طفلك، ثم لقنه درسًا عن حل المشاكل. «أنت لا ترغب في عمل تجربة أداء لمسرحية المدرسة لأنك لا تعتقد أنك ستشارك بدور فيها، ولكنك تبدو حزينا لذلك كما لو كنت تتمنى أن يكون لك دور في المسرحية. أنت محق أن تجربة الأداء شيء صعب وذلك لأن هناك عددًا كبيرًا من الأطفال يفوق عدد الأدوار في المسرحية. دعنا نحاول أن نفكر في ثلاثة أسباب تدلنا أن تجربة الأداء شيء له قيمته حتى ولو لم يكن للشخص دور في المسرحية».
- «منذ أن انفصلنا أنا وأمك، يبدو عليك أنك لا تتوقع إلا الأشياء السيئة التي ستحدث في المستقبل. أعلم أن الانفصال كان مثار حزن بالنسبة لك، وهذا طبيعي. ولكن أخبرني عن بعض الأشياء التي أمكنك أن تثق في حدوثها وكنت تتطلع إليها؟».
- أعط أمثلة تبين أن كل المشاكل تعد وقتية. «عندما ماتت الجدة، كان من الصعب جدًا على الجد أن يحيا بمفرده، فبرغم أنه من المستحيل أن تعود الجدة مرة أخرى إلا أنه هناك الكثير من الطرق التي يمكننا أن نساعد بها الجد، ولهذا السبب فإنه يقضي الكثير من الوقت في زيارتنا نحن وأبناء عمك. إنه لم يزل يفتقد الجدة، لكنه لم يعد وحيدًا كما كان».
- «عندما فصلت من عملي، مررنا بوقت عصيب في دفع الفواتير، وحيث إن وظيفتي الجديدة لا تمنحني كثيرًا من المال كسابقتها، تعودنا على أن ننفق القليل وتمكنا من حل المشكلة».
- شجع على الإصرار والتفاؤل «لقد عملت كثيرًا في مشروع العلوم الخاص بالمدرسة، فكل أسبوع يمضى يمكنك من إنجاز المزيد والمزيد. يجب أن تشعر بالفخر لذلك».
- «أثناء أول محاولة لك مع عصا (البوجو)، لم تتمكن من أدائها جيدًا أما الآن فيمكنك البقاء عليها عشر دقائق بأكملها. ياله من نجاح باهر».

حديث عابر

لقد درس الباحثون طلبة المستوى الرابع والخامس والسادس الذين مروا بأربعة عوامل ضغط رئيسية على الأقل منذ ميلادهم (مثل الفقر أو الطلاق). بعضهم كان مرنًا وقادراً على أن ينهض مرة أخرى ويتغلب باقتدار على مشاكل الحياة اليومية، بينما بدا على الآخرين أنهم يصارعون الأهوال. إن الاختلاف الرئيسي يكمن في الرؤية، فالمفكرون بطريقة متفائلة يحسون بمشاعر أقل ضغطًا بصفة عامة وأقل اكتئابًا، ويشعرون أنهم أكثر كفاءة، وعندما تكون الضغوط الخارجية عالية فإن هؤلاء الأطفال أصحاب التطلعات الإيجابية عن المستقبل لا يقللوا من شأن أنفسهم بشكل سلبي حتى ولو ترددوا.

ما لا ينبغي قوله

- «ابتهج» إن قولك لطفلك أن يشعر بالسعادة وهو واضح عليه الاكتئاب أو التشاؤم شيء لا يجدى، فسوف يعتقد على الفور أنك لا تفهمه. في هذه الحالة لابد وأن تظهر الجمل الإيجابية بعد أن تبدي تعاطفك معه وبضرب الأمثلة على النجاحات السابقة التي حققها أو بعرض أسباب للتفاؤل.
- «يمكنك فعل ذلك». هذا مناسب لطفلة تثق في نفسها بالفعل وبحاجة فقط إلى كلام يبث فيها الحيوية والنشاط، ولكن إذا بدى على طفلتك علامات التشاؤم فمن الأفضل أن تفهم مبرراتها للتفكير بهذه الطريقة أولاً ثم تذكرها بلطف بالنجاحات الماضية التي غفلت عنها. إن المتشائمين لهم تفكيرهم المشوه. إنهم ينكرون الظواهر الإيجابية ويتوقون إلى الظواهر التي تؤيد نظرتهم السلبية. إنهم بحاجة دائمة إلى أن تبين لهم مراراً وتكراراً أن بإمكانهم فعل ذلك الشيء.
- «إن سلوكك سيء. ألا ترين الأطفال الآخرين وقد تخلوا عن ذلك في الحال، ألا تفعلين مثلهم؟». إن سلبيتك هنا واضحة جداً. إنها توضح فقدان الثقة في ابنتك،

ومن الأفضل أن تدعها تعرف أن سلوكها له أهمية، ولكنه غير مفيد. ذكِّرها بالمجهودات الناجحة في الماضي ودعها تعرف أنك تثق في مقدرتها على المحاولة بجدية أكثر.

- «لماذا أنتم سلبيون لهذه الدرجة؟ ألا يمكنكم أن تنظروا إلى الجانب المضيء؟». هذه الأسئلة ليست مفيدة للأطفال. ربما يكونون غير قادرين على الإفصاح عن السبب، أو حتى إذا كانوا قادرين على إدراك الأسباب، فقد قمت لتوك بحثهم على الدفاع عن أسلوبهم في التفكير، وليس تغييره.

مشاكل الآباء العاطفية:
الاكتئاب، المخاوف، الإكراه

تعاني والدة تامى من الوسواس القهري. إن مخاوفها من الجراثيم قوية جدًا لدرجة أنها تغسل يدها أربعين مرة أو أكثر في اليوم، وفي بعض الأحيان لا تحضر مباريات تامى في الكرة خوفًا من التلوث.

ويعاني والد ليلي من اكتئاب حاد، لقد عاد إلى العمل لتوه بعد إجازة مدتها ستة أسابيع وهو الآن يشعر بتحسن، ولكنه لايزال يشعر بقليل من المتعة مع بعض الأمور فهو لا يمزح مطلقًا مع أطفاله ويبدو عليه التعب والكسل.

تتعرض والدة هيلارى لنوبات من الفزع المفاجئ، وهي تخاف من ذلك جدًا لدرجة أنها توقفت عن قيادة السيارات خوفًا أن يقع لها حادث عند شعورها بالرعب، ولا تفهم هيلارى السبب في أن والدتها لم تعد تذهب معها إلى أي مكان.

حتى الآن هناك من ١٥ : ٢٠٪ من عدد السكان في أمريكا يعانون من الاكتئاب أو القلق، ولحسن الحظ أن هذه الأمراض يمكن علاجها، ولكن في الفترة التي يستطيع فيها المرء إحراز بعض التحسن الجوهرى، فإن مشاكله العاطفية تكون بمثابة مصدر قلق عليه وعلى عائلته.

أمور توضع في الاعتبار

- في أغلب الحالات يتم القضاء على المشكلة، وفي بعضها قد تستعصي المشكلة ولكن يمكن التصرف معها.

◁ طالما أدركنا أن هناك خطأ، فلا بد من أن يكون الأطفال على علم بطبيعة المشكلة والآثار التي ستخلفها على حياتهم. إنهم بحاجة إلى التذكير بأن ذلك ليس خطأهم وعلى كل حال فإن الموقف سوف يتحسن.

◁ هذه المشاكل لا يتم علاجها عن طريق قوة الإرادة، فالذين يعانون من الاكتئاب أو القلق الشديد يأملون ألاّ يحسون بتلك الأحاسيس.

◁ حاول بقدر الإمكان أن تبعث الاستقرار في حياة طفلك، فأوقات الوجبات المنتظمة وعروض التليفزيون المحببة وقصص الفراش .. إلخ. تمده بالراحة وتؤكد له أن كل شيء يسير بنفس الطريقة.

ما ينبغي قوله

- لقن درسًا. اشرح الاعتلال في مصطلحات بسيطة. «مثلما يخاف بعض الناس من العناكب ويصيبهم رعب حقيقي منها، فإن والدتك بالفعل قد أصابها الخوف من الجراثيم ولهذا تراها تغسل يدها كثيراً جداً. إنها تعي أن عليها ألا تشعر بذلك الإحساس ولكن حتى هذه اللحظة لا تستطيع، ومع ذلك فهي الآن تبحث عن طبيب ليخلصها من هذه المشكلة».
- «إنَّ الاكتئاب الحاد أشد درجة من الشعور بالحزن، فالشخص لا يسعده أي شيء ويبدأ في الشعور بأنه لا فائدة من أي شيء، فمن الممكن أن يستغرق علاجه شهوراً في بعض الحالات، ولكن الرعاية الطبية تفيد كثيراً في ذلك».
- ارسمى خطة تبينين فيها كيفية قيام العائلة بمجابهة المشكلة. «إذا أصيب والدكم بكسر في قدمه بدلاً من الاكتئاب، فلا نتوقع أنه سيقوم بكل الأعمال التي كان معتاداً على القيام بها، ومن الآن حتى يشعر بتحسن، سأكون بحاجة إلى مساعدة أكثر منكم في البيت، هل هناك بعض الأعمال اليومية التي ترغبون في أدائها؟».
- أكدى مراراً للطفل أن هذه الظروف سوف تتحسن أنه لم يصدر منه أي خطأ. «إن والدك ليس مكتئبًا لأنه تعب من كونه والداً، بل إن اكتئابه ليس له صلة بك على

الإطلاق. فقط هناك نقص في كيمياء جسمه وسوف يساعده الدواء في تعويض ذلك النقص. من المؤكد أنه سيشعر بتحسن والأمر سيستغرق قليلاً من الوقت».

- «إنك لم تزعجي والدتك بمشاكلك. إنها تريد أن تقدم لك كل شيء، ولكنها في الوقت الحالي لا تستطيع، ولا مانع من أن تطلبي منها أشياءً معينة، ولكن عليك أن تقدرى الموقف إذا رفضت طلبك في بعض الأحيان».
- عليك أن تنبه الأطفال إلى التغييرات الوشيكة في نظام حياتهم. فإذا عرفوا ما عليهم توقعه فالوقت لديهم لإعداد أنفسهم لذلك. «سوف يذهب الوالد إلى طبيب يدعى الطبيب النفسي، الذي سوف يساعده في حل مشكلته، في الحقيقة سوف نذهب جميعًا معه في بعض الأحيان حتى يمكننا أن نتكلم عما يحدث وأن نحصل على إجابة لتساؤلاتنا».
- تعاطف مع مشاعر الطفل، ثم قدم له التشجيع. «أنت قلق أن والدتك لن تتحسن حالتها بعد ذلك، كثير من الأطفال قد يقلقون مثلك، ولكن مشاكل والدتك سوف تتحسن».
- «لقد أحسست ببعض الإحراج عندما أتى إليك أصدقاؤك وسألوك عن السبب في عدم ذهاب أبيك إلى العمل، لا بأس، ليس سراً خطيرًا أن تخبرهم أنه لا يشعر بتحسن ولكنه يأمل أن يُشفى قريبًا».
- «أنت غاضب لأننا لن نتمكن من الذهاب إلى مكان في الإجازة السنوية لأن الأم لا تقدر على ذلك. ولقد دعت لذلك أيضًا. هل تساعدنى في التفكير في أشياء مرحة نستطيع أن نقوم بها معًا كعائلة واحدة لحين تحسن صحة الأم؟».
- الحكم المبني على التجربة: إن الحديث بواقعيته عن المشكلة وكيف أنها تؤثر على كل شخص في العائلة ربما سيزيد التقارب العاطفي والاتصال العائلي بشكل عام.

ما لا ينبغي قوله

- «كل شيء على ما يرام». إذا أصبح من الواضح أن شيئًا ما خطأ، فعليك أن تخبر الأطفال، وإلا فسوف يرتكبونه.
- «توقف عن فعل ذلك، ألا تفهم أن والدك مكتئب؟». إذا تسبب الأطفال في بعض الإزعاج، فإن طلبًا بسيطًا بالكف عن ذلك ربما يكون كافيًا، أما إذا أصروا، فإن سلوكياتهم هذه ربما تكون إشارة على عاطفتهم غير المستقرة حول مشكلة الأب. إذا كان الأمر كذلك، فمن الأفضل أن تأخذيهم جانبًا وأن تسأليهم عن ماهية مشاعرهم تجاه الموقف.
- «إذا كففتم يا أبنائي عن الشجار، فقد لا تشعر أمكم بمزيد من الضغط». لا تفترض أن أطفالك ملومون على المشكلة.
- «أحيانًا أجد رغبة في أن أصرخ». قد يحدث أن تشعري بالانغماس في المشاكل، ولكن إظهار ذلك لأطفالك سوف يجعلهم أكثر قلقًا وربما يخافون من التحدث عن شؤونهم الخاصة، إذا قلت أو فعلت شيئًا تأسفين عليه، فدعى أطفالك يعرفون أنك ارتكبت خطأ. «عندما قلت (أريد أَن أصرخ)! أعتقد أنني كنت أشعر بالإحباط أن الأمور لَا تسير على ما يرام حتى الآن، ولكن الحقيقة أن لدينا الكثير يستحق الشكر عليه بالرغم من وجود المشكلة. في المرة القادمة سأحاول أن أقول: أتمنى أن تصبح الأشياء على ما يرام».

٥٦

مشاكل الآباء العاطفية: الإدمان والمزاج السيئ

لم تستطع كريستا أن تفكر في سبب كافٍ ولطيف تمنع به إيمي جارتها وزميلتها في الفصل من زيارتها في منزلها بعد المدرسة.

قالت إيمي «أريد أن أبقى ربع ساعةٍ فقط، فأمي لم تعد إلى المنزل بعد».

وهنا بدأ قلب كريستا يدق، ماذا لو كان والدها ثملاً؟ فسيارته كانت موجودة في الممر. لقد تخيلته جالسًا أمام التليفزيون كذلك، وعندما وصلت إلى الباب الأمامي، أخذت نفسًا عميقًا، ثم فتحته. . . . . .

بالرغم أن الإدمان والمشاكل الحادة المتعلقة بمزاج المرء تعد علة واقعية، إلا أن المرء ينكر أنه يعاني من هذه المشاكل، أو هو يعترف بالمشكلة، ولكنه يقلل من شأن أثرها السلبي ويتجه إلى لوم الآخرين على جعل ذلك يبدو ضروريًا بالنسبة له حتى يتصرف مع هذه الأشياء. على عكس الأمراض الأخرى كالاكتئاب والنوبيا (الهلع المرضي) نرى أن مدمن المخدرات أو الكحوليات لا يرغب في العلاج، ولهذا فإنه لشيء قاس على العائلة أن تبقى متماسكة ومتفائلة أن الموقف سوف يسير إلى الأفضل. ماذا تقول لطفل يعاني أحد والديه من مرض خطير مثل إدمان الكحوليات أو إدمان المخدرات أو القمار بل ويرفض أن يقدم له المساعدة المطلوبة؟

أمور توضع في الاعتبار

◁ لو أن شريكك هو الشخص المدمن، فإن فاعلية أي شيء تقوله لأطفالك سوف تعتمد على الدرجة التي تحس بها بالعجز أو بالغضب، وكلما كنت مجبراً على الرضوخ

للطرق التي يسلكها رفيق حياتك كلما زاد شعرت باليأس ، أو زاد شعورك بالرفض ، كانت محاولات اتصالك عديمة الفائدة أو محايدة التأثير في أفضل الأحوال ، وأغلب الظن أنك ستتجه إلى التفوه بأقوال خاطئة وتضيف شداً عصبيًا وبؤسًا إلى موقف صعب بطبيعته .

◁ إذا كان شريكك لا يحصل منك على المساعدة ، فيجب أن تساعده . عليك أن تلجأ إلى الطبيب النفسي أو تجرب الاتصال بمنظمات مثل آل - آنون . بمقدورهم أن يكسبوك حاسة التأثير على حياتك ، أنت بحاجة إلى أن تشعر بالقوة وليس بالضعف .

◁ إن الطلاق أو الانفصال نتيجة محزنة ومروعة لأي زواج كان قائمًا على وعد في يوم من الأيام . إذا رفض شريك الحياة مساعدتك ، لابد وأن تقدر الأثر الذي سيتركه الطلاق على أسرتك بديلاً عن العيش معًا ، إذا كنت غير قادر على تغيير سلوك شريكك فعليك أن تقرر ما يمكنك أن تتسامح فيه .

ما ينبغي قوله

- لقن درسًا عن المرض «لقد أدمنت والدتكم الشراب ، ولا يمكنها أن تتحكم في ذلك . لقد أصبحت سكيرة ولا تستطيع العناية بنا بالطريقة التي نرغب فيها» .
- «إن والدكم نزق المزاج ، إنه لا يحب أن يفقد أعصابه ، ولكنه لا يستطيع أن يتحكم فيها» .

«لقد أدمن والدكم لعب القمار . إنه يعاني من دافع قوى نحو المقامرة بنقودنا ولا يستطيع التحكم في ذلك ، وهذا ما سمعتمونا نتشاجر بشأنه» .

«المخدرات تجعل الناس متقلبي المزاج ، ففي بعض الأيام نرى أمكم سعيدة وأيامًا أخرى غاضبة ويائسة ، وليس لكم ذنب في هذه الأيام ، فما أنتم الذين جعلتموها تشعر بهذا السوء ولكن الإدمان هو السبب» .

- أسدِ نصيحة عملية «إذا أدمن والدكم الشراب . . . (إذا كنا نتشاجر . . . . ، إذا

أصبح والدكم لا يستطيع التحكم في أعصابه . . .) فغادروا الغرفة واذهبوا إلى بيت الجيران ، واتصلوا بالهاتف قبل العودة إلى البيت لتروا ما إذا كان الوقت مناسبًا أم لا . ينبغي عليكم ألا تقحموا أنفسكم في هذا التصرف» .

- تعاطف ، ذلك أمر أساسي ليس فقط بالنسبة لطفلك بل لك أيضًا ، فالتعاطف يتطلب ألا تنكر وجود المشكلة ، ولسوء الحظ أن الأزواج المدمنين غالبًا ما ينكرون هذه الحقيقة إلى حد ما ، من السهل أن تقلل من حجم مشكلة بدلاً من مواجهتها .

«لقد شعرت بالارتباك عندما عدت وأصدقاءك من المدرسة وكانت والدتك نائمة كالثملة على الأريكة ، أنا لا ألومك على الإحساس بهذه الطريقة وربما يكون ذلك قد أحزنك أيضًا» .

«إنه لشيء مروع أن نسمع أمنا وأبانا يتشاجران طيلة الوقت بسبب القمار» .

«أنت قلق من أن تستمر هذه الأشياء هكذا على الدوام» .

«إن والدك يمكنه أن يقدم المساعدة ، ولكنه لن يفعل . إن جزءًا من مرضه هو اعتقاده أنه ليس لديه مشكلة ، إنه لشيء محبط ، أليس كذلك؟» .

«لقد اعترف والدك أنه يشرب الخمر كثيرًا جدًا ، ولكنه يرفض أن يتلقى المساعدة هذه هي مشكلته ، أعلم أنك قلق بشأنه عندما يقود سيارته» .

- سوف يحاول بعض الأطفال أن يكونوا ذوى خلق رفيع ومهذب عندما يعيشون في وسط عائلة اختلت وظيفتها الأساسية . إنهم يفعلون ذلك لكيلا يضيفوا ضغوطًا أكثر إلى موقف لا يحتمل الضغط . على أية حال لا توبخ ذلك السلوك الطيب لديهم (مثل الدرجات العالية في المدرسة ، وعدم الوقوع في مشاكل ، والمسؤولية الزائدة عن الحد) حتى يتكيفوا من الناحية الصحية . إنهم يتألمون بداخلهم ولن يدعوا أحدًا يعرف ذلك «إن مستواك في المدرسة جيد جدًا بالرغم من مشاكلنا كلنا . أحيانًا أعتقد أنك حزين بداخلك ولا تريد التحدث عن ذلك» .

- لا تغال في الإنكار بأن تجعل المشكلة سرًا عمن حولك . «أنت تشعر بالضيق من أن

والدتك تقامر، لا بأس من أن تخبر أصدقاءك بذلك، فلعلهم يجدون طرقًا تساعدك على أن تشعر بتحسن».

- أوضح التطلعات «إذا رفض والدك المساعدة بحلول الأسبوع القادم، فلدى خطة للانفصال عن بعضنا، فلن أسمح للأمور أن تستمر كما كانت في السابق».
- «إن مزاج والدك شيء لا يطاق. سوف ألجأ إلى الطبيب النفسي - وهو طبيب سوف يساعدني في تحديد ما سأقوم به - لنساعد بعضنا البعض في التعامل مع الموقف بشكل أفضل».
- شجع على الأنشطة الطبيعية والصحية. امتدح عند الضرورة، فأطفال الآباء المدمنين غالبًا ما يعانون من فقدان الثقة وعدم تقدير آبائهم لهم. «أريدك أن تحصل على دروس في السباحة، أعرف أنك تحب السباحة وذلك شيء طيب وإني لفخور بما أنجزته».
- شجعي الحديث إليك عما يقلق الأبناء. «إن أباك لن يستمع إلى ما يقلقك إني أسفة، وآمل أن يفعل، ولكنه لن يستطيع. على أيه حال يمكنني أن أنصت لك، وسوف أبذل قصارى جهدى لنساعد بعضنا البعض على اجتياز هذه الأوقات العصيبة».
- عليك أن تبتسم و تضحك بقدر ما تستطيع وأن تكون مرحًا مع أطفالك. إنهم بحاجة إلى الترويح عن أنفسهم.

ما لا ينبغي قوله

- «الشخص الواقع في المشكلة هو أمك، لو تحدثت معها، فقد تشعر بخطورة هذه المشكلة». يجب على الأطفال ألا يتحملوا تلك المسؤولية، فإذا كان أحد الآباء المدمنين أو أصحاب المزاج المعتل لا يريد أن يحصل على المساعدة، فعلى الطرف الآخر أن يتخذ خطوات معينة يحمى بها الأطفال حتى لو كان ذلك يعني الانفصال.
- «إذا تحلينا جميعًا بالصبر، فسوف تتحسن الأمور يومًا ما». لن يحصل المدمن على

المساعدة حتى إن صبرك هذا ربما يبين له أن سلوكه الذي لا يطاق يمكن أن يكون مقبولاً ، فمن الأفضل قول الصدق «ليس في أيدينا شيء نحل به مشكلة الوالد ، يمكن أن نكون صبورين ومتحابين ومن الممكن أن نعاني ، ولكن لا شيء يفيد مما سنفعله ، فالوالد فقط هو الذي يمكنه أن يحصل على المساعدة إذا هو قرر ذلك» .

- «من المحتمل أن أحصل على الطلاق» . من الممكن أن يكون الطلاق نتيجة طبيعية ولكن من الأفضل أن تخبرى الطفل عندما تكونين متأكدة تمامًا أنه سيقع في الحال . لا تتركي طفلك معلقًا .
- «لا تشك لي من أبيك ، فكم من مرة أخبرتك أنني لا أملك حيلة لمشكلته» . أنت غاضبة من طفلتك لأن تعليقاتها هي لسان حال ما أنت فيه من عجز ، إن الطفل الذي يتوقف عن الشكوى لا يدل ذلك على تكيفه الصحي مع بيئته ، فربما تتحول الطفلة إلى إنسانة لا مبالية أو تتعلم أن مشاعرها غير هامة للأبوين ثم يمكنك بعد ذلك أن تتوقعي ظواهر مثل (نزوع إلى الأذى ، جرائم صغيرة وأداء مدرسي هزيل) أو تتوقعي أموراً باطنية مثل (الاكتئاب أو النقد الذاتي) ، عليك أن تجعلي جميع قنوات الاتصال مفتوحة في جميع الأوقات حتى لو كنت قد سمعت هذه الهموم من قبل .
- «لو كانت تحبك بالفعل ، لقبلت المساعدة التي تحتاجها» . لا يدرك المدمن مدى فظاعة السلوك الذي كان يسلكه إلا بعد أن يصحو من سكرته .
- «إن أباك يحبك كثيراً جداً جداً» . إذا لم يظهر الأب المدمن حبه لابنه فلا تحاولي أن تقنعي الطفل أنه يحبه كثيراً جداً . إن ذلك مشوش لذهنه ، ومن الأفضل أن تقولي : «إن طفلك يستحق أن تظهر له الحب لأنه طفل رائع وحسن الخلق» .
- «كيف تجرؤ أن تخبر المدرس !» . كُفيٍّ عن السرية . فالآخرون بحاجة إلى أن يعلموا وبخاصة مدرسي الطفل . إذا عرفوا ماذا يحدث في المنزل ، يمكنهم أن يتدخلوا ولهذا سوف يتوفر لطفلك دعم عاطفي آخر .

قاعدة ثابتة: إن التكيف الصحي للمدمن مع بيئته ليس نوعًا من المجاملة ، فالصبر والفهم ضروريان ولكن ليس بمعنى الرضا الأمر الواقع ، والأزواج قد يفتحون الباب للسلوك المرضي بحسن نية وذلك عن طريق تحمله طول الوقت ، فعن طريق تحمل السلوك ، سوف يحصل الشخص على المساعدة التي يريدها وإلا فقد تكون العائلة بحاجة إلى الانفصال .

الضغط الناتج عن الرفاق

كريج ولد في المستوى السابع من مدرسة الزي المدرسي فيها شيء أساسي، ولقد سُمح للأطفال أن يرتدوا السروال القصير كجزء من الزي المدرسي حتى شهر نوفمبر، وفي آخر شهر أكتوبر بالرغم من أن درجة الحرارة في الصباح تقترب من التجمد، إلا أننا نرى كريج واقفًا في محطة الأتوبيس مرتديًا ذلك السروال، لماذا؟ يقول كريج : «لأن معظم الأطفال الآخرين لايزالون يرتدونه».

أما أنتوني البالغ من العمر أحد عشر عامًا فيريد أن يرتدي قرطًا ويصبغ شعره ليصبح أشقر ويريد حزامًا ملونًا يلفت النظر إلى سرواله الفضفاض تمامًا مثل صديقه الجديد ريتش.

إن تأثير الرفاق على الأطفال الصغار هو أحد الوقائع والسلوكيات التي لا يمكننا تجاهلها.

أمور توضع في الاعتبار

- الأطفال المراهقون وما قبل ذلك يحسنون من منظرهم وذلك بمحاكاة مستويات معينة من رفاقهم ولحسن الحظ فإن هذه المستويات ليست شائنة وإلا كان الأمر ثقيل الوطأة على الآباء.

- يرغب الأطفال في نفس الوقت أن يكون لهم إحساسهم المتفرد بذاتيتهم، وإن ملاحقتهم للأزياء الجديدة والمتاجر إنما هو في الواقع طريقة المراهق في اكتشاف نفسه واكتشاف أوجه جديدة في شخصيته ويكون مفيداً في هذه الحالة ألا يبالغ الآباء في رفضهم لهذه التصرفات.

- لا تتجاهل الأثر الذي تحدثه قيمك على طفلك الناشئ فغالبية الأطفال الكبار والمراهقين يرغبون في الجلوس إلى آبائهم ليناقشوهم في المشاكل والقضايا المتعددة، إن آراءك وقيمك لها أهميتها.

◁ إن الهدف هو أن تساعد طفلك أن يكون واثقًا بما يكفي أن يسلك المسلك الصحيح بغض النظر عما يفعل أقرانه.

◁ هل استسلمت قبل ذلك إلى ضغط رفاقك لأنك تحب أن تكون مقبولاً من المجموعة أو لأنك لا ترغب في أن تغضب الآخرين؟ هل تقوم أحيانًا بأفعال لا يصح أن تصدر منك (السرعة - أكل الأطعمة غير المناسبة، التلفظ بالسباب في حديثك مع أصدقائك أمام الأطفال) وعلقت على ذلك بأنه ليس جرمًا كبيرًا لأن معظم الناس يفعلون ذلك؟

ما ينبغي قوله

- حاول أن تلقن طفلك درسًا عن ضغوط الرفاق ولكن لا تجعله في هيئة محاضرة، فلو ضربت أمثلة من واقع حياتك لكانت أكثر متعة وإفادة. «قام مجموعة من أصدقائي بالتقاط علبة السجائر وبدأوا في التدخين، وأرادوا منى أن أجرب، وبالفعل أخذت نفسًا منها، ولكنني شعرت أنه لا يليق أن أميل إلى شيء أعرف أنني لا يصح أن أفعله، وعندها توقفت عن ذلك الفعل. لقد ضايقني أصدقائي فترة من الوقت ولكنهم كفوا عن ذلك بعد فترة».
- من السهل أن تجاري مجموعة من الناس. ولكن الشيء الصعب هو أن تفعل ما هو صحيح، حتى لو قال لك الجميع «لا بأس من فعل ما هو خطأ».
- علِّم طفلك أن يقول «لا». «عندما يريد منك أصدقاؤك أن تفعل شيئًا تعلم أنه خطأ، فأخبرهم أنك لا ترغب في ذلك أو لا يمثل ذلك أهمية لديك، ثم ابتعد عن طريقهم».
- تعاطف مع الرغبة في الشعور كجزء من الجماعة. «يريد كل واحد أن يكون مقبولاً من مجموعة من الأصدقاء. ولكن من الممكن أن تشعر شعورًا بغيضًا لو تبين أنك صديق غير مناسب».
- «الأطفال الذين يرفضون سلوك أصدقائهم ولديهم القدرة على مقاومة الضغط لفعل التصرفات السيئة يشعرون في البداية بشيء من عدم الثقة بالنفس، ولكن سرعان ما يدركون أنهم يتصرفون التصرف السليم».
- افعل ولا تفعل، والآن حان الوقت لأن توضح لأطفالك ما تريدهم أن يفعلوه

وما لا تريده. إن المعضلة هنا هي كيفية تحديد رؤيتك بطريقة لا تجعلهم يرفضون مناقشة الأمر فيما بعد، فأنت ترغب دائمًا في أن يأتوا إليك ليعرضوا عليك شؤونهم. «سوف أفقد دوري كأب إذا صرحت لك بأن الخمر مباحة وهي ليست كذلك. أنت صغير جدًا ولكني أيضًا سأفقد دروي كأب إذا جعلتك تخاف الحديث معي عندما تشعر بالضغط لكونك مدفوعًا لاتباع سلوك الجماعة».

- شـــجع على التفكير الاستقلالي. «في المواقف التي تتعرض فيها للضغط من أصدقائك، اسأل نفسك: هل هذا غير شرعي؟ هل هي خيانه؟ هل هي وضاعة؟ ثم قرر لنفسك إذا كنت تريد أن تكون واحدًا ممن يفعلون هذه الأشياء».

ما لا ينبغي قوله

- «لا يعجبني مظهر صديقتك». إن طفلك الناشئ قد لا يحترم حكمك اللاذع عن طريق المظهر فقط «اجلس مع الصديقة بعيدًا لتحاول أن تعرفها عن قرب، وبذلك سوف تحصل على مزيد من المعلومات التي إما أن تؤيد وجهة نظرك فيها أو تخالفها.
- «لماذا تفعل أشياء لمجرد أن كل الناس يفعلونها؟». أنت توشك أن تقع في المحظور وتكرر ما يقوله كل أب وأم في كل الأجيال: «لو قفز صديقك من فوق الكوبرى، هل ستقفز وراءه؟». إن ما تريد أن تفعله هو أن تجعل الطفل يدرك أن بإمكانه استقلال الفكر دون أن ينفر من ذلك. إن أسئلة كهذة تعد اتهامية ومحبطة، قل شيئًا متعاطفًا مثل: «يبدو مهمًا بالنسبة لك أن تفعل بالضبط ما يفعله الآخرون في فصلك». لقد بذرت بذلك البذرة وفتحت الباب لاتصال أكثر فيما بعد.
- «أليس لديك عقل خاص بك؟». هذا التعليق متناقض إلى جانب أنه انتقادي وفظ. إن ما يجب أن تقوله بالفعل هو «إذا فعلت ما أريدك أن تفعله فأنت إذن تملك عقلاً خاصًا بك، وإذا فعلت ما يريد أصدقاؤك أن تفعله، فليس لديك إذن عقل خاص بك».
- «أحد الأولاد في مدرستك تم فصله بسبب التدخين؟ حسن. إياك أن أراك تدخن مطلقًا وإلا فلن تنسى ذلك أبدًا». إن من الضروري أن تكون واضحًا في مبادئك ولكنك بحاجة أيضًا إلى أن تكون معتدلاً.

الكمـــال

جلست «ساندى» في غرفة الطعام تذرف الدموع، فقد قامت برسم صورة لتهديها لجدتها، وارتكبت فيها خطأ صغيرًا، فصاحت قائلة: «لا جدوى من ذلك، عليّ أن أرسمها من جديد».

تعاني ساندى أيضًا من داء المعدة العصبية، فبرغم أنها طالبة ذكية، إلا أن المدرسة تتسبب لها في بعض الضيق لأنها قلقة على الدوام ألا تحصل على درجة عالية في أي من اختباراتها، أما مشروعات المدرسة فهي تمثل كابوسًا بالنسبة لها، حيث تظل تعيد تأديتها إلى أن تشعر بأنها قد اكتملت، ولكن ذلك يعنى أنها تظل تعمل بها حتى الليلة الأخيرة قبل ميعاد تسليمها.

أمور توضع في الاعتبار

- إن الأطفال الذين يسعون لبلوغ الكمال (والبالغين) ينزعون عادةً إلى القلق. إنهم قلقون من أن تصير الأشياء إلى الأسوأ، قلقون بشأن المستقبل وبشأن آبائهم، وهم ينظرون إلى الاحتمالات السلبية ويحولونها إلى ما يشبه أمرًا مرجح الحدوث.
- البحث عن الكمال هو طريقة مضللة للتحكم في التلهف والقلق، والشخص الكمالي يحاول أن يجعل حياته مكتملة كوسيلة للشعور بالسعادة.
- يميل الكماليون إلى نقد الذات، فإذا كانوا على غير درجة الكمال ويرتكبون أخطاء فإنك تراهم يحاكمون أنفسهم بضراوة. إن مساعدة طفل لكي يتحول عن الكمالية أمر يستغرق وقتًا، ولذلك أقول للآباء: «أيها الآباء لا تكونوا قساة مع أنفسكم إذا لم تسفر جهودكم عن تغيرات سريعة».

⊲ إن بعض الأســاليب الأبـوية يمكن أن تسـاهم في الحث على عـمليـة النضج لدى الأطفـال. فالآباء المتزمتون بشدة والذين يعتقدون أن على الأطفال أن يقدموا الدليل على استحـقـاقـهم الحب من الممكن أن يدفـعـوا بعض الأطفـال إلى أن يصبحـوا طامـحين إلى الكمال.

⊲ في العائلات التي اختلت وظيفتها مثل تلك التي يوجد بها أحد الآباء، على الأقل، سكيراً، ترى واحداً من الأطفال (غالبًا الأكبر سنًا) يتجه إلى أن «يكبر قبل الأوان» ويتقبل تحدى المسؤوليات الإضافية. هؤلاء الأطفال غالبًا ما يحاولون أن يحافظوا على استقرار الأسرة، إنهم يحاولون أن يكونوا صالحين ومفيدين ومن الممكن أن تتكون لديهم نزعات نحو المثالية، ولن يتغيروا إلا إذا طرأ التحسن على مشاكل الآباء.

ما ينبغي قوله

- لقِّن طفلك درسًا في أن يتعامل مع الشكوك بطريقة عقلانية. اجعل طفلك يردد بصوت مرتفع أثناء المذاكرة تلك التعليقات التي تعيد الطمأنينة إلى نفسه مثل «أريد أن أحصل على الدرجة النهائية، ولكن ليس مزعجًا أن لا أفعل» «لا بأس أن أرتكب خطأ، فجميعنا خطّاؤون». «يمكنني أن أبذل قصارى جهدى دون الاضطرار لأن أكون كاملاً». «إن والدىَّ يحبانني مهما يحدث».
- استخدم هذا القياس: «لقد سمعت عن كلاب الحراسة التي تحمى مالكيها بالنباح في وجه الجميع، بما فيهم الأصدقاء. إن كلب الحراسة يقلق أكثر من اللازم والجانب القلق منك يشبه في ذلك كلب الحراسة النابح. نريد أن نسحب هذا الجانب القلق منك لكي يتضاءل قلقك».
- طالما أن الكماليين يميلون إلى إتمام أعمالهم حتى اللحظة الأخيرة، فعليك أن تساعد طفلك على أن ينظم وقته بحيث ينتهي من تلك المشروعات الخاصة بالمدرسة مبكراً. قاوم الإغراء بأن تترك طفلك، بفحص عمله ثم يعيد فحصه مرة أخرى. «إن تقرير العلوم الخاص بك يحين موعد تسليمه بعد ثلاثة أسابيع. هيا ننظم جدولاً يساعدك أن تنتهي من تقريرك خلال أسبوعين».

- قدم التشجيع وذلك بالإشارة إلى الكثير من الأمور المقلقة التي لم تكن حقيقية. «أنت قلق لأن أباك سيصيبه مكروه، ولكنه يعود إلى البيت كل يوم دون إصابة». «أنت قلق من أننا سنجن إذا لم تحصل على الدرجات العليا، ولكننا لن نجنَّ ونريدك أنَ تستمتع بعملك».
- انتق بعض الأعمال التي قامت بها طفلتك ولم تكن تطمح فيها للكمال (ألعاب معينة، اللعب مع العرائس، تأدية أعمال منزلية معينة إلخ. . .). أوضح لطفلتك إنها ربما تستمتع بهذه الأعمال أيضًا. «لقد لاحظت أنك لا تلعبين مع عرائسك باهتمام كامل، بل لمجرد التسلية فقط، فلو توقفت عن البحث عن التفوق في المدرسة، فلعلك تستمتعين بدراستك أكثر».
- أعلن عن المرات التي ارتكبتَ فيها أخطاء وبين لهم أنك تستطيع أن تكون إيجابيًا في موقفك. «لقد نسيت أن أدفع الفاتورة في موعدها، والآن عليّ أن أدفع غرامة تأخير. إنني عادة ما أدفع الفواتير في موعدها، ولكني نسيت هذه المرة. لم يحدث شيء» (ولعلك ترتكب أخطاء عن عمد - كأن تسقط شيئًا أو تنسى شيئًا. . . الخ) ولهذا يمكنك أن تعلن بصراحة عن الموقف المتمثل في هذه الكلمات «لم يحدث شيء».

ما لا ينبغي قوله

- «لقد رأيتك تخطئ في تهجي ثلاث كلمات في امتحانك». امتدح المستوى العام ولا تركز على التفاصيل الانتقادية.
- «أسرع». «إني محبط منك جدًا». «أنت تعرف أفضل من ذلك» هذه الجمل تزيد من النزعات نحو الكمالية. انتبه إلى لغتك عند الإشارة إلى أي تحريض أو نقد لاذع أو تصيد للأخطاء، فمن الأفضل أن تمتدح السلوكيات المرجوة.
- «اللعنة، لقد سلكت الاتجاه الخطأ». لا تنتقد نفسك على ارتكاب أخطاء شائعة، فسوف يسمعها طفلك مرارًا ويتعلم الرسالة الخطأ.

المثــــابرة

يقول والدا «لي» إن ابنهم لا يستمتع بدروس البيانو، فإن حمله على ممارسة العزف بمثابة تعذيب له، ولقد ناقشا فكرة أن يتركاه وحريته فلماذا يجبرانه على عمل شيء يكرهه، ومن ناحية أخرى فقد قاما بشراء بيانو ودفعا عدة أشهر لتعليم الدروس. «ألا يجب عليه أن يبذل قصارى جهده في الوقت الحالى؟».

إنها حقيقة بديهية أن نقول بأن معظم الناجحين قد تعرضوا لكثير من الفشل. إنهم لينجحون لأنهم مثابرون، فالذين يتوقفون عن مواصلة الطريق بسبب ما به من صعوبات ينتابهم المزيد من الاكتئاب وعدم الثقة بالنفس بحيث يعجزون عن المقاومة عندما يتحداهم المستقبل.

إذا أردت من طفلتك أن تكون مثابرة، لابد أن يكون لديك العزم على أن تدعها تفشل ثم تعلمها كيف تواجه الفشل - ليس بالانسحاب من المهمة ولكن بالتعلم من الأخطاء والنظر إلى الأمام، فالآباء الذين يخافون على أولادهم أكثر من اللازم ربما يحاولون أن يحصنوا أطفالهم من الفشل وينسون أن يعلموهم درسًا قيمًا. أما الآباء المندفعون والطموحون فلا يريدون حتى مساعدة أبنائهم على المثابرة. هؤلاء الآباء كثيرو النقد، وهم يعجبون بالنتائج أكثر مما يعجبون بالجهد وأطفال هذا النوع من الآباء يتعلمون الخوف من ارتكاب الأخطاء، وتكون النتيجة أن يواجهوا أقل التحديات. إنهم يقومون بدورهم بأمان خوفًا من المخاطرة بالفشل والرفض، ولن يتعلموا أبداً أن ينفضوا الغبار عن أنفسهم ويثابروا على مواصلة الطريق.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ الآباء الذين يقـدمـون حـمـاية زائدة عن الحد لأطفـالـهم يفـعلون ذلك من منطلق الخوف، ولكي يكونوا في مأمن يبعدون أطفالهم عن القيام بمهام ضرورية أو يصرحون لهم بالإقلاع عن هذه الأعمال.

⊲ الأباء الطموحون أكثر من اللازم يفعلون ذلك أيضًا من منطلق الخوف. إنهم يخافون تعرض أطفالهم لظروف غير ملائمة (فيفرطون في التعويض عن ذلك بالضغط على أبنائهم، وغالبًا على أنفسهم). إنهم يخلطون بين التشجيع والتهديد بالضرب بالسياط أو القرع بالعصى.

⊲ يتوقف الأطفال عن المحاولة لأنهم يعرفون أن شخصًا آخر سوف يؤدى ذلك عنهم، أو لأنهم يعتقدون أنه ليس لديهم ما يوصلهم إلى النجاح، فأثناء تأدية مهارة معينة يمكنهم أن يحسنوا من كفاءتهم الذهنية، والمهارة الأهم من ذلك هي التغلب على الإحباط والقلق عندما لا تسير الأمور حسب ما هو مخطط لها.

⊲ إن الأطفال الذين يسعون إلى الكمال لن يثابروا إلا إذا أحسوا إحساسًا أكيدًا بأنهم سوف ينجحون. إنهم بحاجة إلى من يساعدهم على أن يدركوا الفائدة من الفشل وارتكاب الأخطاء.

ما ينبغي قوله

- إن احترام الذات لا يتأتى من المديح والإطراء، بل ينشأ من إدراك المرء لأنه يصبح محبوبًا حقًا عندما ينجح في إنجاز المهام الصعبة، ويرغب الآباء في البداية أن يعرفوا السبب في عدم مثابرة الطفل. إن أفضل طريقة هي تحديد الأعمال التي أصر الطفل على إنجازها واكتشاف السبب في اختلاف هذا العمل عن ذلك الذي يقلع عنه الطفل.
- «لقد لاحظت أنك تداوم على ممارسة العزف على الفلوت حتى عندما ترتكب أخطاءً، ولكنك أقلعت عن لعب كرة السلة. ما الذي سهل عليك ممارسة العزف على الفلوت؟».

- تعـاطف مع طفلك. هذه الطريقـة ممتـازة في مسـاعـدة طفلك على الكشف عن الأسباب التي تؤدي به إلى الإقلاع عن شيء. «تبدو محبطًا من الرياضيات، إني أظن أنك لا تحبها لكونك لا تفهمها».
- افعل ولا تفعل. إذا قمت باستثمار مالك في نشاط يريد طفلك بالفعل أن يشارك فيه ولكنه الآن لا يبدى أي اهتمام به. فإنه يمكنك الإصرار على أن يواصل ابنك متابعة اهتمامه. «لقد اشتريت لك زيًا رياضيًا ودفعنا مصروفات النادى الرياضي. والآن بعد ثلاث مباريات فقط تريد أن تتوقف، فيا للأسف، ولكنك بحاجة إلى أن تلعب لمدة شهر آخر على الأقل، إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، سأكون سعيداً أن أقضي الوقت في ممارسة اللعب معك». إن الهدف ليس متابعة طفلك، ولكن أن تعلمه أن قراراته لها نتائجها بالفعل ولهذا فلن يضيع منك أبدًا.
- لقِّنه درسًا حول الطريقـة التي واصلت بهـا أعمـالك بالرغم من الإخفـاقات. أعط أمثلة لأناس مشاهير. «إن لاعب البيسبول المفضل لك يخفق في إحراز الأهداف، إنه يوفق في إحـراز ضـربة من بين ثلاث ضـربات بالمضـرب، ترى مـا رأيك في لاعبك هذا لو انسحب لأنه لا يحب الإخفاق؟».
- شجعه. وهذا هو أهم شيء، فعندما ترى طفلك يصحح خطأ أو يبقى لمدة معينة مع عمل يثير الإحباط، امتدحه على ذلك. «لقد قرأت فصلاً في كتاب التاريخ عندما لم تعـرف الإجابة على السؤال، وعندما لم تجد الإجابة أيضًا قمت بالبحث في الموسوعة. إني مسرور ومتأثر جداً لذلك؛ فلقد برهنت لي على أنك لن تتوقف عن العمل عندما يكون صعبًا».
- امتدح تحكمه في عواطفه، كلما زاد قلق الطفل كان أقل ميلاً لإتمام العمل الصعب، والأطفـال الذين يمكنهم أن يتـعلمـوا التـحكم في عـواطفـهم سـوف يتـمكنون من المثـابرة. «لقد رأيتك محـبطةً من واجـبك المدرسى وبعـد ذلك أخذت فـسحـة من الوقت، وقمت بلعب الكرة مع الكلب قبل أن تعودي مرة أخرى إلى عملك. هذا

رائع منك، لقد كان ذكاءً منك أن تدركي أنك بحاجة إلى خمس دقائق لتروحي فيها عن نفسك».

ما لا ينبغي قوله

- «لقد وعدت أنك ستمارس البيانو إذا اشتريناه لك. حسنًا ها نحن قد اشتريناه، والآن تقول إنك مللته». ربما تكون فكرة طيبة أن تصر على أن يفي طفلك بما وعد، وبالرغم من ذلك، فالطريقة الفضلى هي أن تتعاطف مع مشاعره، وأن تحاول أن تعرف الأسباب الخفية وراء تغيير موقفه.
- «لا بأس، سوف ندعك تترك لعبه البيسبول، ولكن لا تتوقع أن ندفع لك نقودًا لأي رياضة تريد أن تمارسها بعد ذلك». هذا غير واقعي، والاحتمال المتوقع هو أنك ستجبره على ذلك فيما بعد، ومن الأفضل أن يرى نتائج قراره، ربما يكون بحاجة إلى أن يعيد النقود التي أنفقها على أدوات رياضة البيسبول، وذلك بالقيام بأعمال منزلية إضافية.
- «لا بأس، سوف ندعك تترك لعبة البيسبول برغم أننا دفعنا رسوم تسجيل اسمك في النادي. يمكنك أن تلعب كرة القدم بدلاً منها، وسوف تحسن صنعًا إن لم تتركها»، ترى ماذا سيحدث لو ترك كرة القدم أيضًا؟ إن الأطفال سوف يثابرون أكثر إذا كانوا ملزمين بدفع ثمن ما أقلعوا عنه. ربما يمكن للطفل أن يكتسب مالاً كي يدفع رسوم التسجيل.
- «لقد علمت منذ ثلاثة أشهر أن مشروع العلوم الخاص بك سوف يحين موعد تسليمه الأسبوع القادم، فلمَ بدأت فيه من الآن فقط؟ الأطفال يلجؤون إلى التسويف، على الأقل جزئيًا، لأن مهارتهم على توجيه الذات بشكل كامل نادرًا ما تنمو قبل سن المراهقة، والأطفال بحاجة إلى أن يتعلموا تنظيم وقتهم بحكمة، أما الآباء فهم بحاجة إلى أن يشرفوا على واجبات الأطفال المدرسية لهذا السبب.

حديث عابر
هل يمكن تحسين الذكاء؟

بصرف النظر عن مدى ذكاء أو موهبة (أو عدم قدرة) الطفلة، هذا هو اعتقادها لمدى ذكائها أو موهبتها اللذين يشكلان الفرق في المثابرة. الأطفال الذين لا عون لهم يعتقدون أن الفشل يأتي بسبب نقص الموهبة؛ ولهذا لا يثابرون، أما الأطفال الذين يتلقون التوجيه والإرشاد من شخص آخر فيعتقدون أنهم إذا استمروا في المحاولة فسيصبحون أذكى وسيحققون النجاح في عملهم. إنهم مثابرون حتى لو كان العمل صعبًا وحتى لو ارتكبوا بعض الأخطاء. إن النجاح السهل في المدرسة ليس بالضرورة أن يكون شيئًا طيبًا ما لم يتعلم طفلك كيف يتعامل مع الفشل، وليس النجاح المتواضع بالضرورة شيئًا سيئًا إذا أرجع الطفل الفشل إلى قلة الجهد (المذاكرة الجادة ليست كافية، إلخ. . .) أكثر من الافتقار إلى المهارة.

نرى كثيراً أن الطفل الذي يتمتع بعقل استقلالي لا يواصل بالضرورة مثابرته بعد تحقيق بعض النجاحات، والأهم من ذلك بالنسبة لهذا الطفل هو أن يتعلم كيف يستخدم التغذية الاسترجاعية السلبية كرسالة عن الجهد وليس كرسالة عن الموهبة. إذا أقلعت طفلتك عن شيء ما بسهولة، فعليك أن توضح لها أن جهدها كان قليلاً وليس السبب في ذلك هو مهارتها وأن تساعدها على استخدام التغذية الاسترجاعية السلبية (امتحان مستوى متواضع إلخ. . .) كإشارة إلى التغيرات التي تستطيع أن تقوم بها لتجعل من نفسها أذكى مما هي عليه. (إن الأطفال الذين لا يعتقدون في أنفسهم الذكاء بل الذين يعتقدون أن بإمكانهم أن يصبحوا أذكى يؤدون أفضل بكثير مما أدوا في الامتحان السابق) فعليك أن تكثر من مدح الجهد المبذول وأن تقلل من امتداح ما ينتج عنه هذا الجهد.

الحيوانات الأليفة

كلنا نسمع تلك الكلمات التي صارت أغنية عالمية رتيبة تسيرعلى النسق التالي : «إذا أردتم كلبًا يا أطفالى فعليكم إذن أن تتحملوا مسؤولية العناية به ، وآمل أن تتأكدوا من إطعامه عندما تلعبون معه ، وعليكم أيضًا أن تنظفوا ما يخلفه وراءه» .

وبالتأكيد سوف يوافق كل الأطفال على هذه الشروط حتى يتم لهم اقتناء الكلب لمدة يومين فقط ، ثم يبدأون في الملل بعد ذلك . ماذا ينبغي على الآباء قوله عندما يرغب الأطفال في اقتناء كلب أو قطة أو أي نوع من الحيوانات الأليفة الأخرى والتي يلزمها العناية والتغذية؟ .

أمور توضع في الاعتبار

⊲ لا تحضر حيوانًا أليفًا للمنزل إلاّ إذا كنت مستعدًا للقيام بكثير من الأعمال التي تستلزمها العناية به ، إن لم يكن جميعها . أوافقك أن بعض الأطفال سيرحبون بشغف بتحمل مسؤولية رعايتها ، ولكن سرعان ما يصيبهم الملل .

⊲ الأطفال يمكنهم أن يساعدوا في العناية بالحيوان الأليف قد يمكن الاعتماد عليهم تمامًا في ذلك ، ولكن ربما يكونون بحاجة إلى تذكيرهم بذلك .

⊲ لقد ثبت بالبحث أن امتلاك الحيوانات الأليفة يحسن من إحساس الطفل باستقلاليته (رعاية نفسه) ومن ثقته بنفسه ، ويبدو ذلك جليًا مع الأطفال الذين يقتربون من سن المراهقة .

⊲ قد يشذ عن ذلك مقتنو القطط ، ولكن عندما يتعلق الأمر بتحسين تقدير الطفل لذاته واعتماده عليها سنجد أن اقتناء الكلاب يخدم هذا الغرض بصورة أفضل من القطط . ما السبب؟ لأن الكلاب لديها القدرة على إعطاء صاحبها انطباعًا بحبها له أكثر من القطط .

ما ينبغي قوله

- لا تحاول إلقاء محاضرات عن المسؤولية على أطفالك. كن واضحا في تحديد ما تنوى تحقيقه من رغبات لطفلك. «لا بأس، يمكننا أن نحصل على كلب، ولكن عليك أن تفهم أني سأرسلك إلى الفناء مرتين أسبوعيًا لتنظف مكان الكلب، حتى لو كان الجو شتاءً أو كنت مستغرقًا في أداء واجبك المدرسي».
- تعاطف عندما لا يرغب الأطفال في تحمل المسؤولية التي وعدوا بها ولكن حدد الأوامر الخاصة «بالمباحات والمحظورات» بوضوح وهدوء. «أعرف أنك تريد أن تقود الدراجات مع صديقك، ولكنك وعدت أن تعطى بيبر حمامًا قبل العشاء، سوف تجد خرطوم المياه إلى جوار علبة الشامبو، لن يستغرق الأمر سوى عشر دقائق، أعلم أن الأمر يسبب لك ضيقًا ولكني سوف أقدر لك وفاءك بوعودك».
- اغتنم الفرص في تلقين الدروس والحض على قيم مثل الطيبة والإيثار على النفس والعطف. «إن سكامب لا يشعر بتحسن بعد العملية. حقًا إنه للطف منك أن تقضى كل هذا الوقت الطويل لرعايته وتتأكد أنه ينعم بالراحة وهذا ينم عن طيبة وعطف».
- «لقد قلت إنك موافق على التوقف عن شراء شرائح الفاكهة المعلبة هذه التي تحبها حتى تتمكن من شراء وسادة جديدة لـ (فلوفي). هذا تفكير جيد».

ما لا ينبغي قوله

- «سوف نتخلص من ذلك الحيوان إذا لم تكن جاداً في العناية به». طالما أن الأطفال (ومعظم البالغين) يرون الحيوانات الأليفة كجزء من العائلة، فقد يرى الطفل في قولك هذا تهديداً كذلك بإلقاء الجدة في الشارع. وعليك أن تمتدح أنسب طريقة تراها للعناية بالحيوان الأليف، ولتعرض قيامك بإنجاز المزيد من الأعمال الخاصة بالرعاية، وأنك ستقوم بها على أكمل وجه.
- «انظر كيف يعض الكلب في رجل الكرسي، ألا ترى ما يفعل؟». هذا ما يفعله الكلاب دائمًا، فإذا لم تضع الكلب في مكان آمن، فتوقع أن ترى أشياء قد عضت، ولا تلم الأطفال على ذلك.

- «ليست هذه قطتى، بل هي قطتك». لا يستطيع الأطفال أن يتحملوا المسؤولية كاملة عن العناية بالحيوانات الأليفة. بل يمكنهم المساعدة في ذلك ولكن يجب عليك أن تعد نفسك لتكون المسؤول الأول، وإلا فمن باب أولى لا تستأنس هذه الحيوانات من الأساس.

٦١

الاهتمام بالمظهر الخارجي

إن مارك طفل ثقيل الوزن بصورة ملحوظة مقارنةً بزملائه في الصف الرابع، وهو يتعرض للمضايقات من وقت لآخر، إلا أن مسألة الوزن ليست هي السبب الرئيسي.

أما ليندا فلديها حمالات، وهي تكرهها ولكنها تفهمت أهميتها. هي أيضًا تتحمل بعض المضايقات الخفيفة، ولكن صديقاتها بصفة عامة لا يلتفتن مطلقًا إلى هذه الحمالات.

نيل قصير القامة بالنسبة لسنه، بل إنه في الحقيقة أقصر طفل في فصله (الصف الخامس). بصفة عامة، يشعر والداه أنه سعيد ولكنه ما يصاب بالإحباط بسهولة، فهو يكره أن يتعرض للمضايقات.

كل أولئك الأطفال نلاحظهم بطريقة أو بأخرى من خلال مظهرهم الخارجي، فالبنات اللائي يبلغن مبكراً عن باقي زميلاتهن في الفصل ويصبحن كواعب، ربما يشعرهن ذلك بالخجل، وكذلك الأطفال الذين يرتدون النظارات الطبية ربما يشعرون بنفس الشعور. ونحن لا نستطيع أن نحمي أطفالنا من أن يتعرضوا للمضايقات بسبب مظهرهم، ولكن يمكننا أن نتحدث معهم بطريقة قد تخفف من مشاعر الألم لديهم وتمدهم بالإحساس بالقوة والاعتداد بالذات.

أمور توضع في الاعتبار

▹ يظهر الشعور بالقلق تجاه وزن وطول الجسم لدى البنات أكثر منه لدى الأولاد وعند الأطفال البيض أكثر منه عند الأطفال الأمريكيين من أصل أفريقي.

▹ الأطفال في سن ما قبل المدرسة يعتقدون أن «البدين شخص سيىء» ويعتقد معظم البنات قبل سن المراهقة أنهن بدينات وغالبًا ما يكون ذلك بسبب محلات الموضة أو الإعلانات التجارية التي تنتقي موديلات نحيفات جداً.

⊳ إن الدراسات عن الأطفال قصار القامة تظهر نتائج مختلطة ومتضاربة في المجال الاجتماعي والعاطفي والأكاديمي، وهذا لا يعني مباشرة أن الطفل قصير القامة تنتظره الصعوبات مستقبلاً. إن الطول يكون أمرًا هامًا عندما يبلغ الأطفال سن المراهقة، والأطفال قصار القامة يؤدون دورهم جيداً عندما ينمّي الآباء قدراتهم واعتمادهم على النفس.

⊳ قصار القامة من الأطفال يعمدون إلى تجنب الأنشطة الجماعية مثل كرة السلة حيث أن ممارستها ستشعرهم بالخجل. إنهم يفضلون الرياضات الفردية أكثركالسباحة مثلا.

⊳ أظهرت إحدى الدراسات أن ما يقرب من ربع عدد الأطفال قصار القامة يعيدون نفس المستوى الدراسي مرة أخرى، وغالبًا ما يحدث ذلك بسبب شعور الآباء أن الطفل لم ينضج بعد، وعلى أية حال فإن إعادة المستوى مرة أخرى لا يبدو أنه سيغير من المهارات الأكاديمية أو الاجتماعية.

ما ينبغي قوله

الوقاية خير من العلاج. مهما يكن المظهر الخارجي للأطفال أو مهارتهم أو ذكاؤهم أو حالتهم الصحية، إن الأطفال الذين ينشأون في بيوت يسودها الحب مع والدين حميمين مترابطين يتمتعان بالصرامة ودفء المشاعر في ذات الوقت، سوف يكونون قادرين على مواجهة أغلب الصعوبات، ولم يزل أيضًا هناك بعض الطرق التي علينا أن نتحدث بها معهم وقد تكون أفضل من غيرها.

- إذا كان مظهر ابنك الخارجي مضايقًا له فإن بعض العبارات المتعاطفة قد تساعده على أن يتفهم ذلك، والتعاطف لا يعني أنك موافق على تقدير طفلك لحالته بل يعني أنك تفهم السبب وراء شعوره بهذا الإحساس. «لقد ضايقك أن زميلاً من فصلك أطلق عليك اسمًا لأنك لست طويلاً (أو ترتدى الحمالات أو بدين أو تنقصك مهارة معينة إلخ. . .) لا أستطيع أن ألومك على شعورك بالضيق، فلا أحد يحب أن ينبذ بلقب».

- «أنت تعتقد أنه إذا زاد وزنك عن بقية الأطفال فإنك ستكون موضع سخرية».
- «أنت تتمنى أن تكون أطول (أو رياضيًا أكثر أو بدون نمش أو تمتلك صوتًا جميلاً في الغناء إلخ. . . .) . العديد من الأطفال يتمنون أن يبدوا مختلفين قليلاً عن هيئتهم التي هم عليها».
- لقن درسًا في التغلب على الإحباط أو المشاعر المؤلمة، ساعدهم على تحدى توقعاتهم السلبية «بعض الأطفال لا يتمتعون بالوسامة ولكن لا يزال لديهم الكثير من الأصدقاء، بعض الأطفال لا يجيدون لعب كرة السلة مثلهم في ذلك مثل أطفال آخرين. وبعض الأطفال لهم خطوة كبيرة وبعضهم ليسوا كذلك، ولكنهم جميعًا لديهم أصدقاء في المدرسة أو من الجيران، علمًا بأن حب الآخرين لك لايعتمد على مظهرك الخارجي».
- «ألم تر ذات مرة أطفالاً قصار القامة يلعبون مع أصدقائهم في المدرسة؟».
- «يمكننا أن نبدأ برنامجًا تدريبيًا لك، ويمكننا أن نتأكد أنك لن تأكل أي سكريات، ولكن بعض الأطفال لا يزالون قادرين على أن يكونوا نحفاء الأجسام دون سعي لذلك وبعضهم يكتسب زيادة في الوزن بسهولة. ليس ذلك أمرًا سويًا، ولكن هكذا تبدو الأمور أحيانًا».
- شجع طفلك على أي مهارات يمتلكها. الأطفال أصحاب الإعاقة أو الضآلة الجسدية يجب أن يتعلموا الاعتماد على النفس قدر الإمكان. «دعني أرى إذا ما كنت تستطيع أن تفعل ذلك بنفسك. أنا واثق أنك تستطيع».

ما لا ينبغي قوله

- لا تشجع طفلك على الانشغال الكامل والمفرط بالمظهر. «لا تأكل من هذا الطعام، هل تريد أن تصبح بدينًا».
- «تأكد أن ملابسك وشعرك جميلان. أنت تريد أن يحبك الأولاد أليس كذلك؟»
- «لماذا ترغبين باستمرار في إنقاص وزنك؟ إنكِ جميلة هكذا» لا ترفض اهتمام

طفلتك بالأمور التافهة وخاصة إذا كانت تركز كثيراً على أن تكون نحيفة، فالبنات معرضات لمشاكل الطعام أكثر من الأولاد، وبدلاً من ذلك، حاول أن تعرف الكثير عن شؤون طفلتك الخاصة. «لقد فقدت قدراً كبيراً من وزنك ومازلت غير راضية، فأنت يتنابك القلق كثيراً حول مظهرك أليس كذلك؟».

- «لا تدع الأطفال الآخرين يضايقونك. ماذا يعرفون؟». ليس سهلاً أن تتجاهل نظرة القرناء لطفلك فقد يأخذ طفلك انطباعًا أنك لا تفهمه.

(انظر الفصول التي تتحدث عن التنمر والمضايقة).

حديث عابر

أيها الآباء.. أنصتوا

في دراسة أجريت بجامعة لويولا على ٥٠٠ طالب من الصف الخامس إلى الثامن كانوا يثيرون الشغب الدائم فلقد طلب منهم أن يدونوا ما يفكرون فيه وما يشعرون به وما يفعلون. لقد كان الهدف الرئيسي من وراء ذلك هو تحديد مدى مشاركة الآباء في تكوين خبرات أبنائهم، فكلما كان الأب مشغولاً في عمله، كان افتقاد ابنته له أكثر من ابنه، وفي الواقع أن الأب كلما كان راضيًا عن عمله قل شعور طفلته بذاتها والذي كان من المفروض أن يزكيه الوالد. تنشغل الفتيات بمظهرهن بدرجة كبيره ويحتجن مشاركة الآباء لهن في حياتهن.

٦٢

غرام المراهقة

كان كريج البالغ من العمر ثمانى سنوات، مع والدته يشترى بعض المستلزمات المدرسية. أمسك كريج برزمة من ورق الرسم.

قالت الأم: «لسنا بحاجة إلى المزيد من الورق».

«إنها ليست لي، بل هي لمعلمتي، فلم يعد لديها ورق»

أجابت الأم: «ولكن المعلمة سوف تشترى بنفسها الورق الذي تريده».

وهنا اكفهرَّ وجه كريج وقال في حزن «لا بأس».

فهمت الأم ما يشعر به كريج، فقالت «أنصت. قريبا سوف تحل الأعياد، أؤكد لك أننا سنشترى هدية مناسبة لمعلمتك».

فنظر كريج إلى أعلى وابتسم إبتسامة عريضة.

سوف يظهر الأطفال افتتانهم بمعلميهم وبزملائهم وبالمشاهير، وهذا هو أول محرك للمشاعر الرومانسية التي من الممكن أن تجعل الصغير شارد الذهن، ودور الآباء هنا أن يقبلوا هذه المشاعر على ما هي عليه، كمشاعر طبيعية يجب ألا نقلل من شأنها، وفي نفس الوقت نجعلها سببًا للاهتمام. إنها مجرد إشارات إضافية على نمو طفلك وأن أحدًا آخر غير أبويه يمكنه أن يكون محل إعجابه.

أمور توضع في الاعتبار

- الافتتان لا ضرر منه، وهو أسلوب مختلف للتدريب على اللحظات الرومانسية التي ربما يشعر بها بعد ذلك في المرحلة الجامعية.

◁ قد تكون تلك المشاعر، في البداية مصدر اضطراب وتشويش على ذهن الطفلة التي قد لا تفهم السبب في زيادة سرعة دقات قلبها عندما ترى ولداً معينًا.

ما ينبغي قوله

- أظهر الاهتمام وحاول أن تستوضح المزيد من المعلومات حول ما يشعر به طفلك. تعــاطف معه؛ فالهدف هو أن تدع طفلك يعرف أن مشاعره طبيعية وأنك مهتم به وأنه يمكنك أن تكون الشخص الذي يتحدث معه عند الضرورة «يبدو أن ميشيل مقربة جداً منك، ترى ماذا يعجبك فيها؟».
- «لقد تذكرت حبى الزائد لمعلمتي في الصف الرابع، وإنى أتساءل ما إذا كنت تحمل نفس المشاعر لمعلمتك أم لا».
- «شيء لطيف ومثير أن تتخيل «ريكي مارتن» كصديق لك».
- لقن درسًا عند اللزوم. بما أن البنات يبلغن بسرعة أكثر من البنين، فإن بعض الأولاد ما قبل سن المراهقة يقعون في مأزق تلقى مكالمات هاتفية من بنات يحببنهم. المشكلة هي أن الأولاد غير مهتمين جداً بذلك، «ليزا اتصلت بك، أعتقد أنها معجبة بك نوعًا ما، يمكنك أن تكون مهذبًا معها ولكن لا تشعر أنك مجبر على الحديث في الهاتف لفترة طويلة إذا كنت لا تشعر بالراحة، فلا بأس من أن تنهي معها المكالمة متى شئت».
- لقد لاحظت أنك كتبت اسم جينيفر على كتابك، لعلها فتاة تحبها.. هذا طريف».
- **افعل ولا تفعل**. إن إعطاء الخطوط الإرشادية حول المواعدات ربما يكون ضروريا إذا تطرق طفلك لهذا الموضوع، فإذا ذكرت ذلك قبل أن تفعل ابنتك، فالأفضل أن يأتي على هيئة نقد. «كلا لا يمكنك أن تطلبي منه ميعاداً، أنت مازلت صغيرة جداً».

ما لا ينبغي قوله

- «أنت صغيرة جداً على مثل هذه المشاعر..» «لا تستهن بمشاعر طفلتك؛ فسوف تحسها بصرف النظر عن رأيك، وقد لا تنجح إلا في منعها من الحديث معك في هذا الأمر.

- «لا تكوني سخيفة، لن تستطيعي مقابلة (ريكي مارتن) دعكِ من هذه الترهات».
- «إن ذلك يدعى غرام المراهقة، وهو شعورٌ زائف من نسج خيَال الطفل». إن المشاعر التي يحس بها طفلك هي مشاعر حقيقية بالنسبة له حتى وإن كانت خيالية وغير ناضجة.
- «يمكنك أن تحلم كما تريد، ولكنك صغير جداً عن أن تفكر في المواعيد الغرامية ولهذا لا تحاول مجرد التفكير في حدوث ذلك». ربما يكون صغيراً جداً على المواعيد الغرامية ولكن من الأفضل ألا تداوم على انتقاده لأنه سوف يعتقد على الفور أنك لا تفهمه.
- «هل هذا هو صديقك؟». إذا قيلت هذه الجملة باستهانة فهي بمثابة قمع لمشاعرهم، وإذا قيلت بإخلاص فلابد وأنها تعنى أنك تسمح أن يكون لطفلك صديق أو صديقة في مثل هذا السن. إن الأطفال في المستوى التعليمي من السادس إلى التاسع، الذين يقومون بأخذ المواعيد الغرامية، قد ينفتح لهم الباب مبكراً للتعرف على الحب، فالتليفزيون والأفلام والإعلانات جميعًا مليئة بمشاهد الحب وغالبًا ما تقدم أفكارًا للأطفال ما قبل سن المراهقة مفادها أن الحب مقبول في مثل سنهم، وأن ابنك كلما تأخر في السن عن اتخاذ المواعيد الغرامية، تأخرت فرصته في خوض تجربة الحب.

٦٣

الشجار بين أبناء الزوج و الزوجة

تخيل (وهذا ليس صعبًا) أنك تدخل منزلك بعد يوم شاق ومتعب ، ثم تسمع أطفالك الأحباء وهم يصرخون في وجه بعضهم البعض . ماذا ستفعل؟

أ - ترجع مرة أخرى إلى السيارة وتحاول أن تجد مكانًا تبحث فيه عن الراحة التي تفتقدها في البيت خاصة بعد يوم عمل شاق .

ب - تختبئ في الحمام حتى ينتهي هذا الصياح .

جـ - تنتظر من زوجتك أن تتدخل (إلا إذا كانت هي الأخرى مختبئة في الحمام) .

د - تصرخ في وجه الأطفال كي يكفوا عن صراخهم في وجه بعضهم البعض .

هـ - تناقش مع أطفالك الطرق الفعالة لحل المجادلات بهدوء واحترام .

إن أولاد الزوج والزوجة سوف يتشاجرون مع بعضهم البعض ، هذا شيء بديهي ، وأقصى ما يتمناه الآباء هو ألا يدوم هذا الشجار وألا ينفجر ليصبح «صراعًا» يبحث فيه كلا الطرفين عن نصر في معركة فاصلة تحدد صاحب السطوة .

أمور توضع في الاعتبار

◁ نادرًا ما يكون الآباء متماسكين عندما يتعلق الأمر بالتدخل في حسم المجادلات بين أطفالهم . أحياناً تتم التدخلات في حينها ، غير أن الشيء المحير هو كيف يكون التدخل المناسب لفض المنازعات . ومن المستحب أن يحاول الآباء أن يلقنوا أطفالهم طرقًا معينة لمناقشة خلافاتهم وحل منازعاتهم وهذا يلزمه بعض الصبر من جانب الآباء ورغبة في ترك الأبناء يتولون التعامل مع بعض المواقف بأنفسهم .

⊳ هل تنوى توجيه اللوم إلى أحد الأطفال دون الآخر؟ قد يكون لهذا اللوم ما يبرره ولكنه من الممكن أن يصبح دليلاً على تحيزك. هل تنوى أن تقف إلى جوار المظلوم؟ هل يذكرك الطفل الأكثر إزعاجًا بأحد الأشخاص المتعاملين معك. . مثل شريكتك في الحياة؟ هل تتوقع أن يتصرف الابن الأكبر بنضج بالرغم من أنه يبلغ من السن سبع سنوات؟

⊳ كلما ساد التوتر وعدم الرضا في أساس العلاقة بين الأطفال ووالديهم، زاد احتمال وقوع تجاوز من جانبك في كيفية التدخل بينهم، فقد تكون فظًا معهم بعض الشيء أو نافد الصبر أو حتى لين العريكة

⊳ إذا كنت تعتقد أن زوجتك متساهلة للغاية، فقد تضطر إلى أن تكون مغاليًا في تعويض ذلك وأن تكون أكثر شدة، وهنا لن يكون باستطاعة أحدكما تناول الموقف بموضوعية.

⊳ يمكن أن يتسبب نشاط الهرمونات في المزيد من الاهتياج عند الأطفال؛ فمن سن السادسة إلى التاسعة يبدأ نمو الغدة النخامية، ويزيد مستوى الهرمونات الجنسية لدى الطفل ومن الممكن أن تتسبب في فساد المزاج بالرغم من عدم ظهور الدلائل الجسمانية على البلوغ.

ما ينبغي قوله

- تكمن الاهداف في وقف احتمالات تصاعد العنف. قم بتهدئة الأطفال كما ينبغي حتى يمكنك التدخل، وعلمهم كيف يحلون المشكلة بترو وعقلانية. لا تتدخل في الحال (إلا إذا كانوا سيؤذون بعضهم البعض)، فربما يكونوّن مؤهلين لتسوية الأمور فيما بينهم. «هل تريدون مني أن أحل لكم هذا النزاع؟» فإذا قالوا نعم سوف يكون لك صلاحيات الضيف بمعنى ألا تثقل عليهم، وإذا قالوا لا فامنحهم الفرصة كي يحلوا مشاكلهم بأنفسهم.
- أغلب النزاعات تأتي من المضايقات وإيذاء المشاعر أو من الظلم، والخطوة الأولى هي أن تساعدهم على تحديد المشكلة «أنتم تتنازعون على من يجلس على الكرسى المزدوج أثناء مشاهدة التليفزيون. لماذا يعتقد كل منكم أن له الحق في الجلوس عليه».
- الخطوة الثانية أن تتبادلوا الحلول الممكنة. «دعونا نقرر ثلاث طرق ربما توافقون عليها

لحل المشكلة وسنبدأ بچون ماذا يمكن أن يحدث لكي تجعل أختك تشعر بالإنصاف؟».

- الخطوة الثالثة هي أن تضع خطة. «حسنًا، چون سوف يجلس على الكرسى المزدوج لمدة نصف ساعة ثم تستخدمه جين بعد ذلك».
- في النزاع التالي، كن مدربًا أكثر منك مدرسًا «دعونا نرى يا أولاد إذا كنتم تستطيعون تذكر خطوات حل المشاكل أم لا، حاولوا أن تتولوا ذلك بأنفسكم، ولكني سأكون موجوداً إذا أردتم المساعدة». من الأفضل عندما يكون الأطفال بالمنزل وفي مزاج طيب، أن تجعلهم يمثلون نزاعًا متبوعًا بمحاولة لإيجاد حل هادئ للمشكلة، فهذا التدريب التمثيلي سوف يفيد وربما يكون باعثًا على المرح.
- احذر من الانحياز، فأولاد الزوج أو الزوجة خبراء في إثارة بعضهم البعض في صمت وبطرق خبيثة ولهذا نراهم يظهرون البراءة لمن يلاحظهم. «أنا لا أعرف من بدأ ذلك، ولكني أتوقع منكما إيجاد طريقة لحل ذلك بغير نزاع».
- غير البيئة المحيطة. «أريد منكما أن تجلسا على مائدة المطبخ ولا تغادراها حتى تنتهيا من حل المشكلة»، إن تغيير المشهد يمكن أن يساعد في تعديل مشاعرهم.
- شجع أي جهد يسهم في حل المشكلة. امتدح السلوك المطلوب. «ياه، لقد تركتكما منفردين لعلكما توصلتما إلى طريقة لحل المشكلة، إنى متأثر جداً لذلك».
- أبد تعاطفًا عن طريق البحث في أعماق المشكلة، فقد لا يكون ما يعكر صفو واحد أو أكثر من الأطفال هو ابن الزوج والزوجة، ربما يكونون قد مروا بيوم عصيب في المدرسة؟ أو ربما خسرت ابنتك المباراة الكبرى؟ أو ربما انتقل أفضل أصدقاء ابنك إلى منزل آخر مؤخراً؟ هل الآباء غير منسجمين مع الأبناء؟ إذا كنت تشك في أمر ما، تحدث إلى ذلك الطفل بشكل خاص. «أعرف أن أختك تتصرف بحماقة معك ولكني أعتقد أنك مازلت غاضبًا بسبب أن جدتك مازالت في المستشفى، أخبرني عن رأيك في ذلك».

- لا تقل شيئًا. إن أطفال المدارس الإعدادية لديهم بعض الخبرة الناجحة في حل مشاكلهم مع الأصدقاء. انتظر وعد من واحد إلى عشرين لتنظر إذا ما كان أطفالك يستطيعون التصرف دون مساعدتك أم لا. إذا كانوا يستطيعون فكل منهم إذن يمكنه خدمة نفسه بشكل جيد.

ما لا ينبغي قوله

- «ألم أخبركم ألا تتشاجروا؟» «ألن تتعلموا أبداً يا أولاد أن تنسجموا معًا» «ما الذي قلته لكم منذ ثلاث دقائق فقط؟». إن كل والد يقول هذه الكلمات مرة أو مرات ولكنها نادراً ما تفيد، فهي ربما توقف النزاع مؤقتًا لكنها لا تبين لهم كيف يحلون المشكلة،
- «من بدأ ذلك؟». لم يحدث أبداً في تاريخ الآباء أن أجاب طفل على هذا السؤال بدقة.
- «انتظر حتى يأتي والدكم (والدتكم) إلى البيت». عالج الموقف بنفسك.
- «إذا لم تتوقفوا عن النزاع، سأقوم بإغلاق التليفزيون حتى آخر الليل». حاول ألا تلجأ إلى العقوبات الاستبدادية، وسوف يكون من الأفضل دائمًا أن يعرف الأطفال النتائج مسبقًا، ويمكن أن تقول: «إن هذا صخب شديد منكم أيها الأبناء لأنكم تصيحون أمام التليفزيون الذي يصدر صوتًا عاليًا أيضًا، وما لم تتمكنوا من مناقشة شؤونكم بهدوء سوف أقوم باغلاقه حتى تفعلوا ذلك. شكراً».
- «إذا لم تتشاجروا، فسوف نخرج بعد فترة لتناول الآيس كريم». إذا استعملت ذلك كل فترة طويلة فلا بأس، ولكن بعض الآباء يفرطون في استخدامه. إلى جانب ذلك، ماذا لو تشاجروا بالفعل فأخبرتهم أنهم لن يتناولوا الآيس كريم؟ الآن سيفقدون الحافز للانسجام معًا. ومن الأفضل أن تمتدحهم كثيراً على سلوكهم المتعاون وأن تعلمهم طرق حل المشاكل وأن تفرض العقاب العادل والسريع عند اللزوم. إن ما يصلح الخلاف هو أن محاولة التعاون مع بعضهم أكثر وأكثر.

٦٤

رفض الدروس

أراد مارتي أن يحصل على دروس في الكاراتيه وكانت له رغبة شديدة في ذلك فقام والده بتسجيل اسمه بشكل مؤقت، وذلك تحسبًا لحالة تغيير رأيه فيما بعد. مرت ثلاثة أشهر ومازال مارتى راغبًا في الاستمرار ولهذا قام والده بدفع قيمة الاشتراك عن عام كامل (كان هذا أرخص من الدفع شهراً بشهر) ولكن عندما أقلع جون وهو صديق مارتى عن الكاراتيه، فقد مارتى كذلك اهتمامه بهذه اللعبة. هل يجب على والديه أن يجبراه على حضور الدروس؟ كيف يستطيعان أن يعلماه تحمل المسؤولية إذا وافقا أن يتراجع بسهولة؟ ماذا عليهما أن يقولا إذا أخذ في الانتحاب والتذمر لأنه يكره الكاراتيه؟

أمور توضع في الاعتبار

◁ المغالاة ليس مسموحًا بها. إن تسجيل اسم طفلتك في دروس البيانو لمدة عام مع وجود شكوك في مواصلتها تلك الدروس، والسماح للطفلة بأن تتوقف بمجرد أنها فقدت اهتمامها بذلك يمكن أن يسببا المزيد من المشاكل.

◁ تأكد أنك لا تحاول أن تدفع ابنك إلى تحقيق أحلامك.

◁ هل تقلع سريعًا عن اهتمامك؟ أو أنك تفضل البقاء في وظيفة بائسة بدافع الإحساس بالواجب؟ إن أيا من الحالتين قد يجعلك تغالى في رد الفعل أو تقلل من شأنه بصدد رغبة ابنك في المحافظة على تعهده.

◁ هل افتقار ابنك للاهتمام يلعب دوراً قويًا في الصراع بينك وبين زوجتك (أو زوجتك السابقة؟) إذا كنت تظن أن رفيقك لين جداً مع أطفاله، فلعل من الواجب عليك أن تصر على أن يكمل طفلك دروس البيانو، وإذا ظننت أن رفيقك حاد جداً معهم فلعلك

تأخذ طفلك جانبًا وتقول له إنه ليس هناك شيء يجبره على فعل ما لا يريد أن يفعله. وفي كلتا الحالتين أنت لا تحقق بالضرورة مصلحة طفلك، بل إنك ببساطة تعارض شريكك فقط.

ما ينبغي قوله

- أعلن عن تطلعاتك مسبقًا. «أعرف أنك ربما قررت أنك لم تعد تحب دروس الموسيقى. لا بأس في ذلك قبل أن يمر شهران ولكن بعد أن يمر الشهران لا يمكنك أن تغير رأيك».
- «سوف نشترى لك لوحة المفاتيح الرخيصة هذه وبعد عام إذا ظللت راغبًا في تلقي دروس البيانو فسوف نشترى لك بيانو».
- فاوض. «إذا كنت ترغب حقًا في امتلاك جيتار كهربي واشتريته لك، فسوف يكون لزامًا عليك أن تدفع نصف ثمنه إذا قررت التوقف عن تلقى دروس الجيتار - وإلا يمكنك أن تفكر في بعض الطرق الأخرى العادلة».
- فتش عن الأسباب التي تكمن وراء رغبة طفلك في الانسحاب؛ فربما يكره الأطفال الموجودين في مجموعته، أو ربما يسخر الآخرون منه أو ربما يصيح المدرس في وجهه ولذلك يشعر بعدم الارتياح. حالما عرفت السبب الحقيقي ربما تكون مؤهلاً لحل المشكلة دون التوقف عن الدروس. «أعلم أنك قد وعدت بالالتزام بحضور الدروس، ومنذ غيرت رأيك وأنا أتساءل عن شيء قد حدث ولم تخبرني به».
- تعاطف مع طفلك عندما يحتج بأنه قد فقد اهتمامه ولكن التزم بالمباحات والمحظورات التي اتفقتم عليها. «أنت تشعر بالإحباط لأنك لا تستطيع تغيير آلتك الموسيقية، إني أفهم ذلك، ولكنك وعدت بالالتزام بتعلم الترومبون ولهذا فقد اشترينا لك واحدة».
- «بما أننا اشترينا الترومبون، فلا رغبة عندى في شراء آلة أخرى حتى نتمكن من بيع آلتك هذه، وإذا مارست العزف عليها وواصلت الدروس باستمرار، فسوف أنشر إعلانا في الجريدة».

- شــجع على هذا النوع من الدروس إذا رأيت اصراراً من طفلك «أعرف أن تمارين التسخين وتمارين مط العضلات تبدو مملة في البداية، ولهذا السبب أنت ترغب في الانسحاب من ممارسة تلك الرياضة، ولكن في خلال ثلاثة أشهر سوف تتعلمها وإني متأكد أنك سوف تستمتع بها».

ما لا ينبغي قوله

- «لا بأس، لا بأس، يمكنك التوقف عن دروسك، و لكن لا تتوقع أن أدفع لك مالاً بعد ذلك لتتعلم به شيئًا جديداً». لا تستسلم لانتحابه، فإذا كانت الدروس تتسبب في شقاء طفلك أو لا يطيقها فعليك أن تقدر مدى خسارتك وأن ترجع السبب إلى عدم نصح الصبي، ولكن من الأفضل أن توقف الدروس بعد مداومته على تلقيها لمدة شهر آخر أو أسبوع.
- «ولكن والدتك كانت مسرورة جداً عندما أخبرتها أنك تتلقين دروسًا في ركوب الخيل». هذا الكلام يرجع إلى رغبتك في أن تستمر طفلتك في ممارسة هذه الرياضة ولكنه لا يراعي رغبتها في التوقف، ومن الأفضل أن تحصل الطفلة على دروس في شيء لا يلزمها في المدرسة وتكون ممارسته مدعاة لسرورها، لا لأن ذلك سيسعد الكبار.
- «كيف حال دروسك اليوم». «لا بأس». «هذا طيب». إذا لم تتمكن من إبداء حماسة أكثر على جهود طفلك، لا تندهش إذن أن تقل حماسته.

٦٥

الامتناع عن الحوار

«لا أستطيع أن أجعله يتحدث معي، حاول أنت» هكذا قالت جوي لزوجها.

قال آل «قد يكون علينا أن نتركه وشأنه. إنه في سن تكفي لينسجم مع الأشياء بمفرده».

تنهدت جوى قائلة: «إنه يبلغ من العمر عشر سنوات، إنه ليس الدالاى لاما».

فقال آل: «حسنًا سوف أحاول ذلك ولكني أعرف ما سيقوله لي: لا شيء يزعجني، وعند ذلك ماذا أفعل؟».

قد تكون محاولة حَمْل أطفالك على أن يخبروك بما يدور في أذهانهم عملاً محبطًا. فأول شيء يجب أن تفكر فيه هو هل هذا شيء جديد أو أنه سلوك مزمن. إذا كان جديدًا، ربما يمكنك أن تجد طريقك في التعامل معه مستخدمًا التعاطف والحدس عند سبر ما يضايق طفلك، أما إذا كان ذلك سلوكًا مزمنًا، فعليك أن تغير طريقتك، فمهما يكن ما فعلته من قبل فلن يجدي.

أمور توضع في الاعتبار

- ما بين سن العاشرة أو ما يقارب من ذلك، يبتعد الأولاد نفسيًا عن الأمهات ويتجهون للآباء طلبًا للنصح، ولكن معظم الرجال لا يجيدون الحديث، وبعض الآباء إما أن يكون غائبًا جسمانيًا أو نفسيًا، وعندما لا يجد الأبناء أحدًا يلجؤون إليه، يتعلمون التصرف مع مشاعرهم ومشاكلهم بأنفسهم. قد يساعد ذلك على تعلم الاكتفاء الذاتي ولكنه يترك أثره على ولد سيكبر ليصير رجلاً لا يرتاح لمناقشة مشاعره مع أحد.

- لو أن شيئًا ما تسبب في تشوش ذهن طفلك، فمن المحتمل أن يكون له علاقة باحترام الذات أو أمور مثل الكفاءة وعدم الكفاءة، ربما تكون أيضًا همومًا تتعلق بالعدل أو الظلم، عليك أن تكتشف غور ذلك أولاً.

⊲ إن الأطفال لا يملكون النظرة المتعمقة لمعرفة السبب وراء شعورهم (إذ أوجدت المستويات المتصاعدة للهرمون عاملاً معقداً آخر) وعندما تسأل مستخدمًا الأسئلة التي تبدأ بـ «لماذا» أو «ماذا» فقد لا تحصل على شيء عند محاولتك استخراج الأجوبة المتعمقة في نفس طفلك، أما الأسئلة التي يجاب عنها بنعم أو لا يمكن أن تساعد عندما يكون الطفل مشوش الذهن. (ملحوظة: إحدى الدراسات أظهرت أن الآباء يسألون أسئلة تبدأ بـ: ما - ماذا - كيف - متى - أين - كم، أما الأمهات فيسألن أسئلة يجاب عليها بنعم أو لا).

⊲ محاولة طمأنة الطفل بشكل متعجل لا تفيد (يجب ألا يكون شعورك هكذا. . .) بل من الممكن أن تجعله يشعر بأنه منبوذ أو لا أهمية له. ابتعد عن الحديث بشكل متعجل حتى تتأكد أنك تفهم أحوال طفلك الخاصة وحاول أن تتعاطف معها.

⊲ الوقت المخصص للحوار المنتظم والبناء مع أطفالك - لست أقصد هنا المبادلات البسيطة التي تحدث عند مرور أحدكم بالآخر في المطبخ - سوف تزيد من المفردات التي يريد طفلك أن يناقشك فيها عن الأشياء التي تضايقه أو شؤونه الشخصية.

⊲ بعض الأطفال حساسون تجاه المشاكل الأساسية والعائلية ولا يريدون أن يضيفوا حملاً زائداً على آبائهم بمناقشة شؤونهم الخاصة.

⊲ الأطفال الذين قد فُرض عليهم تحمل مسؤوليات إضافية مثل العناية بأبناء الزوج أو الزوجة الصغار بسبب التوتر العائلي يعتادون أن يحتفظوا بمشاكلهم الخاصة لأنفسهم.

ما ينبغي قوله

- اختبر الطفل دون الضغط عليه. تراجع عندما ترى إصرار ابنك على عدم الحوار. «لقد لاحظت أنك هادئة جداً منذ أن عدت من المدرسة، ولكن عندما سألتك ما الأمر، هززت رأسك وقلت: لا شيء. إني أعتقد أن هناك شيئًا ما يتعلق بالامتحان الذي اجتزته مؤخراً». فإذا قامت طفلتك بهز رأسها بـ «لا» فمعنى ذلك أنها تخبرك ولكن بشكل غير صريح عمليًا بأن تكف عن الحديث معها. استمر في الكشف عما بداخلها بلطف حتى تتمكن من الحصول على رسالة واضحة بأنها لا ترغب في الحوار.

- استخدم التعاطف عن طريق إظهار انطباعاتك. «أستطيع أن أرى أن الحديث عن أحوالك أمر لا تحبذه دائمًا». إن استخدام كلمة «دائمًا» تفرض عليه أنه يفتح فمه مرة كل فترة، إنها لفكرة طيبة أن تستخدم لغة قد توحى للطفل بأن يفتح فمه بالكلام فيما بعد.
- «لا يبدو أنه الوقت المناسب للحديث عن ذلك» (لعلك تعنى أنه سيتحدث في هذا الموضوع فيما بعد).
- «ربما تريد أن تفكر في أحوالك مع نفسك، ولدى يقين بأنك إذا احتجت ا لمساعدة في شيء ما، فسوف تتحدث عنه عندما تتهيأ لذلك». غالبًا ما يريد الأطفال المترددون أن يتحاوروا ولكنهم ينتابهم القلق من فعل ذلك، فقد يقلقهم أنك سوف تغضب أو كون الموضوع معقدًا. إن قولك «لدى يقين» تفيد كثيرًا في هذا المقام؛ فهي بمثابة لمسة حنون على أكتافهم، واحترام لخصوصياتهم وتبين أنك قريب منهم.
- عندما تكون مستعدًا للحديث «ستجدني جانبك».
- «هل هذا شيء تفضل أن تتحدث به مع أمك؟» (ملحوظة: إن طفلك سيرغب أن يناقشه مع شخص ما).
- «أتذكر وأنا في مثل سنك، لم أكن دائمًا أعرف هل أريد التحدث مع والديَّ أو لا، ولكن الحديث معهما كان له أثر طيب».
- هل جربت ذات مرة أن تكون منصتًا جيدًا؟. إذا كانت لديك نزعةً ما نحو الاستخفاف بشؤون طفلك فربما يكون ذلك سببًا في تردده الآن. «أعرف أنني في الماضي لم أكن الشخص الذي يمكنك أن تتحدث معه بسهولة عن أحوالك، فإذا كان ذلك هو السبب في عدم تحدثك فقد فهمت، وأنا كذلك لا أرغب في الحديث ولكني آمل أن تعطيني فرصة أخرى». إن هذه الأمانة وتلك الدعابة التي تستخف فيها بنفسك قد تساعد على دفع طفلك للحديث إليك.

ما لا ينبغي قوله

- «كيف تتوقع مني أن أساعدك وأنت لم تخبرني بما يجرى؟» . إن الفكرة صحيحة، ولكن النبرة خاطئة، والطريقة الأفضل هي: «إني أرغب في المساعدة. إني في حيرة بشأن ما يمكن أن أفعله. من فضلك أخبرني ما الأمر».
- «لن أبرح مكاني حتى تخبرني بما يضايقك». عليك أن تحدد بشدة أنك مهتم ولكن لابد وأن تعطي طفلك الفرصة ليستغرق ما يكفيه من وقت، ليفكر مليا في الأمر، ولعله يعود إليك فيما بعد.
- «لقد أعطيتك الفرصة، والآن لوشئت أن تتحدث، فابحث عن شخص آخر».
- «هل تظن بالفعل أن بإمكانك حل جميع المشاكل بمفردك؟». في الواقع أن بعض الأطفال الذين يتمتعون بالمرونة يحلون مشاكلهم بأنفسهم بالفعل. إن دورك هام، ولكن أحيانًا عليك أن تقف بعيداً وتترك أطفالك يدبرون شؤونهم بأنفسهم.
- «أنت مثل والدك، لا يتحدث هو الآخر» إن القيام بأي مقارنات انتقادية لن يفيد.
- «لقد سألتك سؤالاً، فلا تجلس هكذا صامتًا وتكلم». إن إحباطك هنا مفهوم، ومن الأفضل أن تتحدث عنه بدلاً من أن تظهره. «إني محبط. هناك شيء ما يدور في رأسك ويبدو أنه السبب في شرود ذهنك، وأود أن أعرف إذا ما كنت أستطيع المساعدة».
- «أخيراً تكلمت! لماذا لم تفعل ذلك من قبل؟ كنت ستوفر على مزيداً من التوتر». من الأفضل أن تمتدحه على ثقته بك.

٦٦

الهروب من المنزل

تلقى والد إميليا مكالمة هاتفية من والدة أقرب صديقاتها. الواضح أن إميليا اصطحبت حقيبتها بعد أن عبأتها بالملابس متجهة إلى منزل صديقتها وأرادت السماح لها بالبقاء حتى عطلة نهاية الأسبوع - «أو ربما أكثر من ذلك».

ترى ما الذى حدث حتى تترك طفلة عمرها ١٢ عامًا المنزل من أجله؟

إن ربع مليون طفل تحت سن الثالثة عشرة سوف يهربون من بيوتهم هذا العام، ويزيد الرقم عن ذلك بالنسبة للمراهقين، وفي دراسة أجريت عام ١٩٩٨ عن المراهقين الهاربين من بيوتهم اكتشف أن الغالبية العظمى يغادرون المنزل بسبب الإيذاء البدنى والعاطفي الواضح، وهؤلاء المراهقون يصرحون بأن الهروب كان آخر ملجأ لهم - وليس بالطبع محاولة شجاعة لمضايقة آبائهم - والعديد منهم كانوا يريدون فرصة لتسوية الخلاف مع عائلاتهم.

أمور توضع في الاعتبار

- كن على حذر، وافترض أن الهروب من البيت يمثل دلالة جوهرية على ما يقلق طفلك.

- أغلب حالات الهروب تنتهى ببيوت الأصدقاء أو الأقارب.

- الأطفال الصغار الذين يهربون ببساطة بسبب غضبهم من الآباء لابد وأن يوجه لهم التحذير بخطورة الهروب من البيت.

- الإيذاء البدني واللفظي هما السبب وراء هروب عدد كبير من الأطفال، أما الأسباب الثانوية فهي عبارة عن عدم القدرة على الانسجام مع أحد الآباء والتفكك الأسرى أو لمصاحبة صديق قرر الهروب من منزله.

ما ينبغي قوله

- استخدم التقارير الإخبارية عن هروب الأطفال لكي تلقن طفلك درسًا مسبقًا عن جدية وخطورة الهروب من المنزل (لا تقلق لكونك ستعطي طفلك أفكاراً لم يكن ليعرفها). «أغلب الأطفال يهربون من منزلهم، وعندما يفعلون ذلك فغالبًا مايكون بسبب مشكلة كبيرة في المنزل، وأن الطفل لا يعتقد أن باستطاعته الحديث عن شؤونه لأحد الوالدين. «أريدك أن تفهم أنه بإمكانك التحدث إليّ دائما، وأريدك أن تفهم أن الهروب من البيت شيء خطير».
- إذا هدد ابنك باستمرار بالهروب من المنزل، فإن عليك محاولة الكشف عن المشكلة التي تزعجه. «لقد ركبت دراجتك بعد أن أخبرتك ألا تفعل ذلك، ولهذا عاقبتك بعدم السماح بركوب الدراجة لمدة يوم كامل، والآن تهدد بأن تهرب من البيت. إني قلق من أن يكون شيء آخر هو السبب في ضيقك. دعنا نتحدث معًا عنه».
- إذا هدد ابنك بالهروب من المنزل، لا تهول الأمر، استخدم قائمة (افعل ولا تفعل) «إذا اعتقدت أنك قد هربت من المنزل، سوف أبلغ الشرطة، وسوف أتحدث أيضًا إلى كل أصدقائك وآبائهم كي يبحثوا عنك».
- إذا هدد طفلك بالهروب من البيت وهو طفل مولع بالجدل ويحاول الضغط عليك، فلا تنسق إلى مزيد من مناطق الصراع. استخدم كلمات مثل (وبرغم ذلك، لكن، مازال، بصرف النظر) والتي ستجعلك تنسحب من المناقشة التي بين يديك. «بصرف النظر عن غضبك مني لرفضي السماح لك بالذهاب إلى النادي؛ سوف أبلغ الشرطة في حالة هروبك» «مازلت عازمًا بالرغم من كل ما تسببه من مشكلات على الاتصال بكل آباء أصدقائك ليساعدوني في العثور عليك إذا اخترت الهروب من المنزل. يمكننا أن نحل مشاكلك بطرق أخرى غيره».
- «أخبرني أي مشكلة تلك التي تريد حلها بالهروب من البيت؟». الهروب من البيت هو محاولة لحل أو تلافي بعض المشاكل.
- إذا أفضى طفلك ببعض همومه لك، فخذي الأمر بجديه. وتعاطفي معه عند

اللزوم. «أنت لاتستطيع الانسجام مع زوج أمك، ولهذا تريد أن تترك البيت. إني متخيلة مدى معاناتك من جدالك معه. دعنا نتحدث عن طرق تساعدكما في الانسجام مع بعضكما البعض».

ما لا ينبغي قوله

- «اهرب إن شئت ذلك، وسوف تعود». في الستينيات كان هناك برنامج تليفزيوني شهري يسمى آندى جريفيث شو وفي إحدى الحلقات يحكى البرنامج أن «أوبى» قرر أن يهرب من البيت واستخدم والده تقنية نفسية مفادها قلب المواقف فسمح للولد بأن يرحل. لقد عاد الولد بالطبع، لكن الآن هناك العديد من الأخطار الموجودة في مجتمع اليوم.
- «ليس هناك مبرر لترك البيت..». لقد فاتك شيء. إن طفلك يعتقد يقينًا بأن هناك مبررًا قويًا، فمن الأفضل أن تستمع إلى هموم طفلك وأن تتخذ الخطوات الضرورية للتخلص من هذه الهموم.
- «لن تساوى أي شيء إذا اعتقدت أن بإمكانك الهرب من مشاكلك». إن الهجوم الشخصي على ذات طفلتك سوف يزيد من امتعاضها. انتقد السلوك وليس الإنسان ككل. «أعرف أنك عندما تفكرين في الأمر، سوف تدركين السبب في أن الهروب أمر خطير».

إذا هرب ابنك بسبب إيذاء بدنى أو لفظي فلابد من اتخاذ خطوات فورية لوقف ذلك الإيذاء، وإلا فسوف تزداد مخاطرة ترك البيت في المستقبل.

النطق بكلمة «أحبك»

تحكى «ليندا» قصة في يوم من الأيام عندما كانت بنتًا صغيرة. جاء والدها من خلفها وحوطها بذراعه وقال لها: «هل تعرفين، إن كل مرة أسمعك تدندنين في الصباح أحمد الله على أنك ابنتي».

لقد كانت ذكرى كثيرًا ما أبكت ليندا، فقد توفى والدها بعد فترة ليست طويلة في حادث أثناء العمل بالزراعة.

في المعدل المتوسط نرى أن البالغين الذين يعتقدون أن آباءهم يحبونهم وهم أطفال لايرغبون في الاعتراف دائمًا بأن آباءهم قد أظهروا الحب لهم، وكثير من الأطفال يلجؤون لقراءة ما بين السطور. إنهم يعرفون أن الآباء يحبونهم ولكنهم لا يشعرون بذلك دائمًا، فإن إخبار الأطفال بأنك تحبهم شيء لا معنى له إذا لم يكن حبك قائمًا على دليل، وبالرغم من ذلك فإن تقديم الدليل على الحب دون قول كلمة «أحبك» مرة في فترة من الوقت على الأقل يمكن أن يسبب بعض الشك والقلق. الأطفال بحاجة إلى الفعل والقول معًا.

أمور توضع في الاعتبار

◁ كثير من الزيجات ليست مرضية؛ لأن أحد الزوجين (وغالبًا الزوج) نادرًا ما يقول أحبك، بالرغم من أنه يتفانى في عمله الشاق ويشتاق إلى زوجته بطريقة أو بأخرى. الكلمات بدون الأفعال لا معنى لها. والأعمال بدون الكلمات تؤدي المعنى لكن بدون تصريح.

◁ لست في حاجة لأن تكون شاعرًا أو تؤدي دورًا يشبه بطاقة التحية. فكر في الأشياء البسيطة التي تحبها في أطفالك ثم أخبرهم بها. إذا قمت بتكرارها من وقت لآخر، ربما يصبح لها أكثر من معنى عند طفلك، لأن ذلك شيء متفرد بذاته وموجه إلى طفلك فقط.

ما ينبغي قوله

- «حبى لك أكبر من الكون كله».
- «لا يهم ماتفعله، ولا إلى أين تذهب، فسوف أحبك على الدوام».
- «أحبك على الدوام يابني. . فتذكر ذلك».
- «لا أجيد قول ذلك، لهذا أنصت، إني أحبك، وسوف أظل كذلك على الدوام. والآن هيا أكمل إفطارك».
- «أنت تعنى لي الدنيا بكاملها».
- «هل تعرف معنى كلمة: يتعلق بـ؟ إني متعلق بك».
- «لا أستطيع أن أعيش يومى إلا إذا رأيتك صباحًا قبل أن تذهب إلى مدرستك».
- «إن مجرد وجودك في حياتي يجعلها جميلة».
- «لو كان بإمكاني أن أعود بالزمن إلى الوراء وأن أعيش حياتي بشكل مختلف، لرغبت أن تظل ابني كما أنت».
- «مساء الخير، أحبك، بارك الله فيك».

ما لا ينبغي قوله

- الطريقة الخاطئة الوحيدة في قولها هو ألا تقولها.

المدرسة:
الالتحاق بمدرسة جديدة

«قالت مارسي: لقد بدأت وظيفتي الجديدة كممرضة بأحد المستشفيات قبل ثلاثة أسابيع من التحاق ابنتي بالصف الأول، وقد ساعدني ذلك على أن أفهم ما يمكن أن تتعرض له ابنتي في أول أيامها في المدرسة.

لقد عرفت أولاً: أن وظيفتي هامة جداً، ولهذا فهي مرهقة جداً للأعصاب ومع ذلك فهي شيقة. ثانيًا: إنني بالكاد لا أعرف أحداً هناك ولم أكن أعرف الطريق إلى المستشفى، وجعلني هذا أشعر بالقلق. لقد لاحظت زميلاتي الممرضات وهن يؤدين أعمالهن بسهولة، وتساءلت هل أنا حقًا على مستوى وظيفتي تلك، لقد أحسست مؤكداً بتعاطف أكثر مع ابنتي».

إن الالتحاق بعمل أو مدرسة جديدة يمكن لمعظم الأطفال أن يتكيفوا معه، وينبغي فقط ألا يكون صدمة لهم، وعندما يتكيف الأطفال مع هذا الوضع، سوف يشعرون بالزهو أنهم تغلبوا على ذلك بشكل جيد، ولكن إلى أن يتم هذا التحول، على الآباء أن يفعلوا شيئًا مختلفًا حتى يشعر الأطفال بالتكيف الجيد مع هذا الوضع الجديد.

أمور توضع في الاعتبار

◁ من الأفضل أن تتجنب نقل ابنك إلى مدرسة جديدة في منتصف العام، فالمنهج الدراسي يكون قد بدأ بالفعل وهنا قد يجد طفلك صعوبة في ملاحقته، وأيضًا تكون الجماعات الاجتماعية قد تشكلت بالفعل، وقد يمر طفلك بوقت صعب في تكوين أصدقاء جدد.

◁ إن التكيف مع المدرسة الجديدة سوف يكون أصعب على طفلك، بينما يمكن أن يتكيف مع المتغيرات الأخرى مثل انفصال الأبوين أو الطلاق أو المرض الشديد لأحد أعضاء العائلة.

⊲ سوف يفتقد الأطفال أصدقاءهم من المدرسة السابقة، وفي بادئ الأمر سوف يشعرون بقلق متزايد تجاه البيئة الجديدة.

⊲ يزيد القلق عندما يزيد عدد من لا يعرفهم طفلك، فزيارة مسبقة إلى المدرسة الجديدة أمر أساسي لتخفيف هذا القلق، وإن لم يكن هذا ممكنًا، فعلى أحد الوالدين أن يصور المدرسة بالفيديو أو يطلع الطفل على بعض اللقطات الفوتوغرافية لها، أو يستفسر عما إذا كان للمدرسة موقع على شبكة الإنترنت، فرسالة من مدير المدرسة أو من زملاء المستقبل سوف تخفف القلق وتبعث على الابتسام.

⊲ إذا واجهت طفلتك بعض الصعوبة في التكيف، فاطلب من معلمتها أن توجه إليها مزيداً من الكلمات الطيبة والمشجعة أو تعرِّف الأطفال الآخرين عليها أثناء الغداء أو الراحة.

⊲ اعرف من المدرس، أي الطلاب في فصل طفلك كان مستجداً على المدرسة في العام الماضي، ولاحظ إلى أي مدى تكيف هذا الطفل مع المدرسة لتشجيع طفلك على التكيف أيضًا.

ما ينبغي قوله

- الأطفال بحاجة إلى معلومات تطبيقية عن مدرستهم الجديدة- كيف تبدو، كيف سيكون شكل اليوم الدراسي بها، عدد الساعات التي سيقضونها هناك كل يوم إلخ. . . . .، وكلما كانت الصورة واضحة كان ذلك أفضل، وبمجرد أن تزود طفلك بهذه الحقائق، يجب أن يكون التركيز على توقعات طفلك. إن التعاطف مع طفلك سوف يساعدك على جس نبضه. «أنا واثق أنك ستكون سعيداً عندما تستقر في المدرسة وتعرف مكان كل شيء فيها».
- «ما هو أقصى ما تتطلع إليه، وما الذي تقلق بشأنه؟».
- شجع على التعبير عن الأفكار والمشاعر. إن أداء بعض الأنشطة الجسمانية مع طفلك أثناء الكلام (كالجري أو ركوب الدراجات أو المشي أو ركوب الخيل. . . إلخ) يمكن أن يجعل الحوار بينكما أقل رسمية وجدية. «ما رأيك في مطارحة الكرة لمدة

١٥ دقيقة؟ ويمكنك أثناءها أن تخبرنى بكل شيء عنك وسأخبرك بنفس الشيء عنى أيضًا».

- ربما يتساءل الطفل «ماذا لو لم أتمكن من تكوين أي أصدقاء؟». «ماذا لو سخروا مني؟». «ماذا لو لم يطلب أي منهم أن ألعب معه أثناء الفسحة؟». كن جاهزا لتعطيه الإرشادات التي يتغلب بها على مخاوف معينة، ولكن حاول أولاً أن تكتشف السبب وراء خوف ابنك من هذه الأشياء. «كثير من الأطفال يقلقون من هذه الأشياء. ما الذي يجعلك قلقًا بشأنها؟».
- «ولكنك في الواقع دائمًا تحظى بالأصدقاء، فبمجرد أن يتعرف الناس عليك يحبونك جداً، وإذا أردت، يمكننا أن ننظم حفلاً في بيتنا وندعو فيه زملاءك في الفصل».
- «دعنا نتدرب على ما يمكن أن تقوله إذا أردت أن تلعب مع مجموعة من الأطفال الآخرين».
- شجع عن طريق تسليط الضوء على نجاح طفلك في مواجهة المصاعب والمشاكل كلما تقدم طفلك خلال الأسابيع الأولى من المدرسة. «ها أنت قد أمكنك أن تخبرني بالعديد من أسماء المدرسين واستطعت أن يكون لك صديقان جديدان. لابد أن ذلك قد جعلك تشعر بالتحسن».
- «لم يمض سوى أسابيع قليلة، وغالبًا ما يلزمك وقت أطول لكي تشعر بالراحة في مدرستك الجديدة، وإني لأرى بالفعل أنك تسير بشكل جيد».
- «لو قمت بملاحظة الطلاب الجدد الذين وصلوا توًا، يمكنك أن تقوم بدور الخبير بالنسبة لهم، ويمكنك أن تخبرهم أن يلجئوا إليك إذا كان لديهم أي أسئلة، وأن تتجول معهم في أركان المدرسة لتعرفهم بها. ما رأيك في ذلك؟».
- «سوف نحرص على مراسلة زملائك في مدرستك القديمة بالبريد الإلكتروني، ويمكنك أن تخبرهم جميعًا بكل شيء عن معلميك الجدد».

قاعدة ثابتة: غالبية الأطفال يتأقلمون بشكل جيد خلال ثلاثة أشهر. ذكر نفسك بأن طفلك سوف يعتاد قريبًا على المدرسة الجديدة.

ما لا ينبغي قوله

- «لا عليك، سوف تكون بخير بمجرد أن تتعود على ذلك». لقد أغلقت باب المناقشة، فتشجيع ابنك لا يصح أن يكون على حساب الفهم والانفعال مع همومه لمساعدته، فالتشجيع يكون في أفضل صورة عندما يسبقه بعض التعاطف. «أمر طبيعي أن تكون منفعلاً ومثاراً بعض الشيء، ولكني أعرف أنه بمرور الوقت سوف تكون أكثر راحة وأقل انفعالاً. ترى ماذا يمكن أن يحدث لتشعر بتحسن؟».
- «إذا لم تحسن من سلوكك، فلن يرغب أحد في اللعب معك». إن إجبار طفلك على ممارسة السلوك الإيجابي يعد تناقضًا.
- «لقد تسببت في خوف أخيك الصغير من الذهاب إلى المدرسة. حاول أن تكون إيجابيًا أكثر من ذلك». ليست مسؤولية طفلك أن يُعد أخاه من زوجتك الأخرى لدخول المدرسة، تذكر أن ابنك الأصغر يراقبك أيضًا. إن دورك مهم جداً.
- «لقد تعبت من سماع شكواك». غالبًا ما يلجأ الأطفال وكذلك البالغون إلى التذمر أو الشكوى الدائمة لأنهم لم يشعروا مطلقًا بالاستجابة لهم من المرة الأولى، فمن الأفضل أن تفترض أن هناك شيئًا ما قد نسيته تسبب في شكوى ابنك. شجع طفلك كذلك أن يضع قائمة بالأشياء التي يحبها في المدرسة الجديدة بالإضافة إلى الأشياء التي يشتكي منها.
- «ما عليك إلا أن تقدم نفسك إلى بعض الأطفال أو أن تتحدث مع معلمك إذا كانت لديك أية أسئلة». فالأطفال الذين يحسون بالقلق تجاه المدرسة الجديدة ربما يكونون بحاجة إلى التدريب على كيفية التقرب من الآخرين، فلا تكتف بأن تقول لهم ذلك، بل أخبرهم بطريقة عمل ذلك.

المدرسة:
«مدرسي مزعج»

سوف يشكو الأطفال من مدرسهم عاجلاً أم آجلاً، فواحدة من القضايا التي يتعرضون لها هي الظلم: لقد كان الواجب المدرسي صعبًا جدًا أو لم يكن هناك وقت كاف للمذاكرة استعداداً للامتحان، والأطفال الذين يصفون معظم مدرسيهم بالظلم هم أطفال ذوو مشاكل سلوكية. إن نظرة الطفل إلى أستاذه شيء مهم. ومعدلات الرسوب بين الطلاب في المدارس العليا مرتبطة بشكل كبير باعتقادهم أن المدرسين ظالمون وغير متعاونين، وطبقًا لمقالة في مجلة «أمريكان سيكلوجت» فإن المدرسين ينظرون إلى الطلبة ذوى الدخل المادى المنخفض بأنهم أقل إيجابية وأقل تحقيقًا للآمال المرجوة منهم، وغالبًا ما يستندون في رأيهم هذا إلى أسلوب الأطفال في الحوار وطريقة الملبس، وليس إلى مهاراتهم المدرسية، وهذه الرؤى تنمو وتكبر مبكراً منذ دخول الطفل للحضانة.

يجب على الآباء ألا يصرفوا النظر عن قلق الطفل تجاه مدرسه، وعليهم كذلك ألا يعتبروا هذه الآراء صحيحة على الفور، فالهدف هو الكشف عن الأسباب الحقيقية لرؤى الطفل وأن تتخذ الخطوات اللازمة لتحسين الوضع. إن الإلمام المتزايد بعادات طفلك في المذاكرة وتحسين مهارته في حسن التصرف سوف يكون لهما مردود طيب عليه.

أمور توضع في الاعتبار

⊳ ابحث هل يوجد مدرس «مزعج» ويؤثر تأثيراً عكسيًا على أداء طفلك المدرسي أم لا، وإن لم يكن كذلك، فربما تكون محاولة التعايش مع بعض الشخصيات من البالغين درسًا مفيداً في الحياة.

⊳ أحياناً يشتكي بعض الأطفال والبالغين من شخص معين في حين أن شخصًا آخر في

الواقع يكون هو المشكلة الفعلية، (مثال؛ فالأم التي تشتكي من أن طفلها لا يقدرها ربما يرجع ذلك لشعورها أن زوجها لا يقدرها بالفعل) ولهذا فإن الطفل الذي يقول بأن المدرس يكرهه ربما يشعر كذلك أنه مكروه من أحد الأصدقاء. فتش عن الاحتمالات.

⊲ توقعات المدرس يمكن أن تؤثر على طريقة الطفل في الأداء سلبًا أو إيجابًا برغم ضآلة ذلك التأثير، وتشير دراسة حديثة إلى أن معظم التوقعات الكبرى للمدرس تظهر عندما يبالغ المدرس في تقدير مهارة الأطفال أصحاب المستوى المتدني، فعندئذ يرتفع هؤلاء الأطفال إلى مستوى المسؤولية ويؤدون أداءً جيدًا عن الدرجات التي توقعها لهم في الامتحان السابق.

⊲ المدرس الممتاز هو الذي يتحدى أطفالك ليؤدوا أداءً جيدًا ولا يرضى بالدرجات المتوسطة.

⊲ إن توقعاتك أكثر أهمية من توقعات مدرس طفلك، فأنت الذي تضع بيديك معايير الامتياز، وإذا كان لدى طفلك عادات إتقان العمل، هل تفحص الأداء المدرسي لطفلك يوميًا وتراقب الواجب المنزلي له؟ هل تغرس في نفسه احترام السلطة؟ هل تأتي القراءة والكتابة قبل مشاهدة التليفزيون وألعاب الفيديو؟ فإذا أخطأت في هذه الأمور، فلا تتسرع في الحكم على مُدرِّسة طفلك بأنها مزعجة، فربما تكون أعلى مستوى منك أنت.

ما ينبغي قوله

- إن الهدف المباشر هنا هو أن تجعل طفلك يشرح تفصيلاً بقدر الإمكان السبب في اعتقاده بأن مدرسه مزعج. استوضح عن المزيد من المعلومات بقدر الإمكان قبل أن تتخذ أي قرارات حول صحة الاتهام. «ما الذي قاله مدرسك أو فعله حتي تعتقد أنه مزعج؟ . . . . . . هل هناك شيء غير ذلك؟ . . . . هل حدث ذلك من قبل أو هي المرة الأولى؟».
- اكتشف ما إذا كان طفلك يشقى باعتقاده أن المدرس مزعج أو لا؟ «إلى أي مدى يقلقك هذا الأمر؟ قليلاً، بقدر متوسط، كثيرًا؟.

- اكتشف تفسيرات بديلة. «أحيانًا يقوم الآباء والمدرسون بأشياء لا يحبها الأطفال، ولكنهم يفعلونها لأن فيها الخير لهم، أشياء مثل حملهم على النوم في ساعة مناسبة، أو منعهم من أكل الكثير من الحلوى، أو التأكد من أدائهم لواجباتهم المدرسية أو جعلهم يساعدونهم في أداء بعض الأعمال حول المنزل، فمن الممكن أن يعتقد المدرس أنه يفيدك بذلك».
- اطرح الحلول. غالبًا ما يكون تعليمك لطفلك أن يكون مؤدبًا ومحبًا للبحث وملتزمًا بما يسند إليه من واجبات هو الذي يغير تقدير المدرس. «هل هناك أوقات لا يكون فيها مدرسك مزعجًا؟». «هل هناك تلاميذ آخرون يكون مدرسك لطيفًا معهم؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي يمكن أن تقوم به لتجعل مدرسك لطيفًا معك في هذه الأوقات؟».
- إذا تبين لك أن مدرس طفلك قد يكون حادًا بعض الشيء أكثر من المدرسين السابقين، تعاطف مع مشاعر طفلك، ولكن شجعه على الطاعة. «ليس أمرًا سهلاً أن تكون مدرستك حادة، فأحيانا يشعرك ذلك بالظلم، ولكن لأنها حازمة، فهي تميل إلى قضاء وقت أكبر في شرح دروسك وهذا شيء جيد. أضف إلى ذلك أنها توقن أن لديك ما يؤهلك لاتباع تعليماتها. إنها تثق بك».
- «أتذكر وأنا في الصف السادس أن كان لدي مدرس مزعج. هل تحب أن تسمع كيف كنت أتعامل مع ذلك؟». هذه الحكايات تساعد طفلك على المواجهة، وتجعله يدرك أنه ليس بالضرورة أن يكون أمرًا مروعًا أن لديه مدرس سيىء الطبع.
- «يمكنك دائمًا أن تتحدث معي عن مدرسك، عند الضرورة، وسوف أتحدث مع مدرسك عن أفضل طريقة لتناول الأمور. هل لديك أي أفكار حول ذلك؟».

الأطفال الأكبر سنًا ربما يفضلون ألا تقول شيئًا لمدرسيهم. لابد وأن توازن بين هذا الأمر وبين الأمور الأخرى.

حديث عابر

كيف تقول ذلك لمدرس طفلك

إذا كان لديك بعض القلق من الأساليب التي يتبعها المدرس مع طفلك، ربما شاركت «وليام بنيت» (وهو مؤلف ووزير سابق للتربية والتعليم) في هذه الإرشادات الثلاثة التي تضمنها كتابه «الطفل المتعلم» (ذي إديوكاتد تشايلد):

١- اجمع الحقائق. ربما لا يكون طفلك أفضل مبلِّغ للحقائق. كن متفتح الذهن ولا تفترض على الفور أن المدرس على خطأ.

٢- انظر إلى المدرسة كحليف لك، وافترض الأفضل نحو المدرسة- لأنها تريد لطفلك أن يتعلم أكثر بقدر الإمكان، وانظر إليها كواحدة من فريقك، وليست خصمًا، وعاملها باحترام.

٣- تتبع تسلسل القيادة. لا تهرع على الفور إلى مدير المدرسة. حاول أن تعالج الأمر مع المدرس، فبمجرد أن تلجأ إلى رئيس المدرس، قد تفتقد العلاقة الطيبة مع هذا المدرس. اختر معاركك بحكمة.

لكي تتفادى المشاكل مع المدرسين، ربما تكون في حاجة أيضًا إلى أن تقوم بما يلي:

- كن مهذبًا وكريمًا في جميع مراسلاتك. عبر عن كلمات الإجلال والتقدير كلما أمكن ذلك.

- كن أكثر مشاركة في المدرسة قدر الإمكان حتى يعرفك المدرسون، وشاركهم في الرحلات، وساعدهم في حفلات الإجازة، شارك الفصل بالحديث في موضوع شيق وهكذا.....

بعد أن تحل المشكلة، قدم الشكر للجميع بعد ذلك.

ما لا ينبغي قوله

- «إذا كان مدرسك مزعجًا، فلديه عذره». إن إظهار التأييد للمدرسين فكرة طيبة دائمًا، ولكن من الأفضل أولاً أن تفتش عن الأسباب التي من أجلها يشعر طفلك بهذه الطريقة. «أوه؟ هل تعتقد أن مدرسك مزعج؟ أخبرني المزيد عن ذلك».
- «لابد أنك ارتكبت خطأ». أكرر مرة أخرى لا تقفز إلى النتائج، فهذا النوع من التعليقات يغلق قنوات الاتصال بدلاً من تحسينها.
- «يبدو أن مدرستك حمقاء». ليس لك الحق أن تقول ذلك. هناك دائمًا طرفان لكل قصة، فليس من الأفضل أن تدين المدرسة.
- «هكذا هي الحياة، لابد وأن تتعلم كيف تتعامل مع المزعجين». بهذا تمنع الاتصال وتفوت على نفسك فرصة البحث عن المشاكل الأخرى.

المدرسة :
مشاحنات الواجب المنزلي

ينكب جوشوا على واجب الرياضيات المنزلي ويكتب بعصبية لأن أمامه خمس دقائق فقط لينتهي من واجبه قبل أن تصل حافلة المدرسة .

«أمي» قالها مناديًا «هلاً ساعدتني ، لا أستطيع حل هذه المسألة!» .

قالت أمه «لقد أخبرتني أنك انتهيت من واجب الرياضيات الليلة الماضية» .

«لقد انتهيت من أغلبه ، فهلا ساعدتني في حل هذه المسألة ؟ سوف تفوتني الحافلة» .

«كلا ، إنك تستطيع حلها ــ» .

قال جوشوا «من فضلك ، ليس عندي وقت!» .

«كان من الواجب أن تفكر في ذلك الليلة الماضية عندما ــ» .

«أنت لا تساعدينني يا أمي»

إن مساعدة طفلك على تنمية المهارات الدراسية المناسبة سوف يوفر عليك وعليه الكثير من التوتر الذي لا ضرورة له .

أمور توضع في الاعتبار

⊳ ليس هناك مستوى مقبول من الواجب المنزلي يمكن أن يتقبله الطفل بعقلانية ليؤديه بشكل يومي ، ومع هذا فإن الوصفة المعتادة لذلك هي أن تسمح بعشر دقائق كل ليلة لطالب الصف الأول وبعشر دقائق كل ليلة تضاف إلى كل صف ، وهكذا سوف يتراوح متوسط الواجب المنزلي لدى طالب الصف الخامس حوالي ساعة بينما يتراوح متوسط ذلك عند طلبة الصف الثامن حوالي ٩٠ دقيقة أو أكثر . (ملحوظة : يجلس الأطفال أمام التليفزيون حوالى ثلاث أو أربع ساعات يوميًا ، وهذا خطأ) .

◁ غالبًا ما يحاول الأطفال أن يفعلوا أشياء أخرى أثناء المذاكرة مثل مشاهدة التليفزيون أو التحدث في الهاتف. إذا كان الأمر كذلك، فعليهم أن يقضوا وقتًا مضاعفًا مرتين أو ثلاثًا عن الوقت الذي كانوا سيقضونه جالسين في هدوء على المكتب ويؤدون واجباتهم المنزلية.

◁ إذا لم تعرف واجبات طفلك المنزلية وموعد تسليمها، فلن يمكنك أن تساعده في تنظيم وقته. لقد قام أحد الأولاد في الصف الرابع- بنية حسنة- بالبدء في قراءة كتاب كامل في الليلة السابقة لتسليم تقرير مكتوب بخط اليد عن هذا الكتاب. لقد أخطأ كليةً في تقدير الوقت اللازم للقيام بهذه المهمة.

◁ إذا كان من النادر أن يكون على طفلتك واجب منزلي، أو تكون قادرة على إكماله في المدرسة، فلن تواجهها أي تحديات، وإنك لتلحق بابنتك ضرراً كبيراً بالسماح لها بالاستمرار في ذلك.

◁ تهجي الكلمات والحقائق التاريخية والجغرافيا إلخ... يمكن مراجعته في السيارة عند التوجه إلى أحد المحال. وإنها لفكرة رائعة أن تستخدم كلمات أو حقائق قد امتحن فيها الطفل بالفعل لكي توضح له كيف أن المادة يمكن نسيانها إذا لم يتم مراجعتها، وهذه الطريقة مفيدة وبخاصة للطلاب الذين يتعرضون لامتحانات شاملة في نهاية الفصل الدراسي.

◁ سوف ينظم أطفالك أنفسهم في نهاية الأمر على أداء الواجب المنزلي إذا اهتممت أنت بهذا السلوك. هل أديت ما عليك في موعده؟ هل يراك الأطفال تؤجل عملاً مهمًا وتضيع الوقت؟ هل يرونك وأنت تقرأ الكتب وتتطلع إلى معرفة أشياء جديدة؟.

◁ سوف تحقق نجاحًا كبيراً إذا استطعت أن تجعل الأطفال يطلبون الإذن بمشاهدة التليفزيون بدلاً من طلبك منهم أن يغلقوه، فمشاهدة التليفزيون يجب أن تكون امتيازاً غير منتظم، وليس حقًا يوميًا.

ما ينبغي قوله

- إن أهم شيء في التدريس (كما قلنا قبل ذلك) هو أن تهتم بالتربية وأن تهتم بالواجب المنزلي كأداة أساسية في تعليم طفلك. . . إن بعض الأطفال بالطبع يفضلون اللعب على أداء الواجبات. يمكن التعاطف معهم دون أن تفقد مبادئك. «أعرف أنك تفضل ألا تكلف بأي واجبات منزلية، إني أتذكر الإحساس بذلك أيضًا، ولكني أريدك أن تتعلم أكثر بقدر الإمكان؛ لأني أعرف أنك سيكون لديك الكثير من الخيارات عندما تكبر، إذا بذلت قصارى جهدك في المدرسة».
- الأطفال بحاجة إلى المساعدة عندما تكون الواجبات صعبة، لكي يحدث ذلك، فهم بحاجة إلى الاعتقاد بأن ما يفعلون سوف يأخذ بأيديهم إلى النجاح، فعلى الأقل هم بحاجة إلى الإيمان بأن الجهد الحقيقي يسفر غالبًا عن نتائج حقيقية، فامتدح مهارات دراسية معينة وامتدح الجهد. «لقد أتيت لتوك من المدرسة وعلى الفور ذهبت إلى مكتبك لتؤدى واجباتك. هذا تصرف ذكي منك، ولقد لاحظت أنك راجعت الدرس عندما فشلت في حل المسألة التي كانت ضمن واجبك المنزلي، وكان ذلك تصرفًا ذكيًا منك أيضًا».
- «يمكنني أن أرى أنك حاولت معالجة هذه المشكلة بنفسك قبل أن تطلب مني المساعدة، وهذا جهد طيب منك».
- «إذا حاولت بجد، فسوف تبلي بلاءً حسنًا طوال الوقت، واذا حاولت ولكن ليس بجد فسوف تبلي بلاءً حسنًا بعض الوقت ولكن إذا لم تحاول فلن تبلي بلاءً حسنًا على الإطلاق».
- عند تقديم المساعدة لطفلة محبطة بسبب واجبها، يرتكب الآباء ثلاثة أخطاء: فهم يحبطون أنفسهم أيضًا ومن ثم يزيدون الموقف توترًا، وهم يقومون بأداء معظم الواجب للطفل (وهذا خطأ فادح- فهو مكافأة على الانتحاب والمماطلة) أو ينسحبون ويقدمون قليلاً من المساعدة، والطريقة المثلى هي أن تقول: «أرى أن ذلك محبط، لكن يمكنني أن أحل لك الجزء الأول من المسألة فقط ويمكنك أنت أن تكمليها، أو أن تقومي أنت بالجزء الأول منها ثم أقوم أنا بتكملتها. أيهما تفضلين؟».

- «يبدو أنني مهما قمت بمساعدتك فسوف تظلين محبطة، فعسى أن نأخذ معًا خمس دقائق من الراحة. ما رأيك في شوط من اللعب؟».
- هل يجهر طفلك بصوته أثناء عملية تفكيره وهو يقوم بحل المسائل الحسابية، فمن الممكن أن يساعدك ذلك في الكشف عن المنطقة التي تسبب له الارتباك. «دعني أبين لك ما أعنيه. سوف أتحدث بصوت عال أثناء القيام بحل مسألة الجمع هذه: ستة زائد أربعة يساوي عشرة، إذن أكتب الصفر ومعي الواحد».
- لا تجعلي من ملاحظة الواجب المنزالي عملاً روتينيًا بغيضًا، فإذا كان هذا العمل مزعجًا لك، فمن المحتمل ألا يستمتع طفلك به، أو تقل رغبته في طلب المساعدة عند الاحتياج إليك. «أوه، حسن، لقد حان الوقت لإلقاء نظرة على واجبك المنزلي، دعني أنته من تجفيف يديّ، وسوف أكون جاهزة تمامًا».
- «إذا كان لديك سؤال يخص الواجب المنزلي، يمكنك دائمًا أن تلجأ إليّ. وإذا كنت مشغولاً، فسوف أتوقف مسرعًا عما أفعل وأجيب على أسئلتك». عليك أن تبين بالأفعال أن النواحي الخاصة بالواجب المدرسي مهمة جداً بالنسبة لك كوالد.

ما لا ينبغي قوله

- «هل أديت واجبك المنزلي؟ حسنًا». عليك أن تسأل ماذا كان الواجب وتقوم بمراجعته. أبد اهتمامًا، فهي فرصة للعثور على أخطاء أو امتداح الجهد الطيب.
- «أوه، أليس لديك أي واجبات عن هذا اليوم؟». كن محبًا للاستطلاع. هل كُلف طفلك بواجب ولكنه انتهى منه في المدرسة؟ ألم يحصل على نموذج للواجب المنزلي؟ إن كان الأمر كذلك فإن المدرس يكون متهاونًا في ذلك.
- «حسن، سوف أؤديه عنك هذه المرة، ولكن في المرة القادمة من الأفضل أن تنتهي من واجبك المدرسي قبل يوم من تسليمه». المشكلة هنا ربما تكون فيك أنت أكثر من الطفل. . . . فإذا كنت مسؤولاً عن واجباته المدرسية فسوف تكون مهيئًا لتذكيره قبل فترة من الوقت للبدء في العمل. إن استدراك أداء الواجب المنزلي في اللحظة الأخيرة يكون أحيانًا اضطراريًا، ولكن لا يصح أن يحدث كثيراً.

- «لماذا لم تخبرني أن لديك مشروع علوم يجب تسليمه يوم الاثنين؟ فالآن علينا أن نقضي الإجازة الأسبوعية كاملة في أدائه». عليك أن تعود طفلك أن يخبرك بواجباته يوميًا، وهناك بعض الطلبة يدوِّنون واجباتهم في دفتر لابد وأنك ستصل إليه، وما لم تسأل باستمرار، فإن بعض الواجبات سوف تغيب عن عينيك، وحتى الطلاب الأذكياء لا يقومون بتنظيم أوقاتهم جيداً وقد يخطئون في تقدير المدة المطلوبة لإكمال الموضوع.

حديث عابر

يكون الواجب المنزلي من أكثر أسباب التشاحن عندما يختلف الآباء حول القدر الكافي الذي يجب أن يقدموه لأطفالهم من المساعدة. كن حذراً من الصراعات الزوجية العنيفة، فالزوج الذي يعتقد أن زوجته لينة الطبع للغاية مع الطفل ربما يراجع الواجب المنزلي بطريقة حادة وخشنة لكي يعوض لين طبع الزوجة، ولكن الزوجة ربما تدلل الطفل بإفراط كطريقة لتعويض أسلوب الأب العسكري في التدريس، فلا هذه الطريقة في الواقع ولا تلك تفيد الطفل في شيء. إذا كان ذلك هو لسان حال زوجك، فابدأ في افتراض هذه المقدمة المنطقية القائلة بأن أفضل طريقة للتعامل مع ابنك هي التي تعمل لصالحه. أنت ترغب في أن تكون طفلتك قادرة على تأدية الكثير من واجباتها بمفردها وبشكل مثالي على أن يكون بمقدورها أن تطلب منك المساعدة عند الحاجة. يجب أن يكون الواجب المنزلي متحديًا لقدرات الطفل، إلا أنه لا ينبغي أن يكون محبطًا أو مربكًا.



المدرسة:
«إني أخاف أن أسأل داخل الفصل»

ميكي طالب متفوق في الصف السابع، ولكن عندما كان يكابد أداء واجبه المنزلي اكتشف والداه أنه كانت لديه أسئلة يجب أن يسألها للمدرس ولكنه لم يفعل.

«إني أشعر بالخزي من إلقاء الأسئلة». قالها ميكي.

لقد اكتشف والداه أنه ليس هناك مبرر قوي لتردده، فهو يتمتع بقدر معقول من الذكاء ولم يتعرض أبدًا داخل المدرسة إلى حادث مربك يكون سببًا في خجله، فماذا يفعلان؟.

أمور توضع في الاعتبار

◁ الأطفال الذين يترددون في إلقاء الأسئلة داخل الفصل عادة ما يكونون خجولين أو يخافون من الظهور في موقف الأغبياء. في هذه الحالة يكون لقاء الأب مع المدرس مفيدًا، ويمكن للمدرس أن يمتدح الأطفال على إلقاء الأسئلة ويؤكد على مكافأة حب الفضول والاستطلاع.

◁ الأطفال ما قبل سن المراهقة خجولون للغاية، فالطفل الذي يقلقه وجود بثور في وجهه أو تقلقه الحالة التي عليها شعره، ربما لا يرغب في لفت الانتباه إلى نفسه بإلقاء الأسئلة داخل الفصل.

◁ إذا كان القلق عاملاً أساسيًا في تردد الطفل في إلقاء الأسئلة فدور المدرسة يكون هنا دورًا أساسيًا، والطريقة الوحيدة لتحدي اعتقادهم بأنهم سوف يحدث لهم سوء لو قاموا بإلقاء الأسئلة هو أن يقوموا بإلقائها ويكتشفوا أن النتائج إيجابية.

حديث عابر

إن طلب المساعدة داخل الفصل يصاحبه دائما تحسن في المستويات وفي الثقة، ومع هذا فهناك العديد من الطلاب لا يطلبون المساعدة عند الحاجة، وإن نصًا أدبيًا مطولاً ليكشف عن النتائج التالية: -

الأطفال الذين يشعرون بالكفاءة أكثر رغبة في إلقاء الأسئلة عند الحاجة؛ لأنهم لا يخافون أن يتهمهم الغير بالغباء.

الأطفال الأصغر سنا، إذا تعلموا أن الأسئلة سوف تساعدهم على التعلم، فسوف يسألون مزيداً من الأسئلة، أما الأطفال الأكبر سنا (كالصف السابع) فسوف يقومون أيضًا بتقدير تكلفة إلقاء الأسئلة مثل (الظهور بمظهر غبي - التعرض للانتقاد على جهلهم بشيء ما، إلخ . . . . .).

الأطفال الذين يحتاجون إلى أقصى أنواع المساعدة (غير الأكفاء) هم أقل رغبة في إلقاء الأسئلة، وبالنسبة لهم فإن إلقاء الأسئلة لن يؤدي إلا إلى مزيد من التأكيد على نقص كفاءتهم.

أحيانًا يكون إلقاء الأسئلة إشارة إلى الاتكال على المدرس، فإلقاء الأسئلة طلبًا للإجابة بدلاً من المعلومات التي تساعدعلى فهم الدرس بشكل أفضل يعد علامة على هذا الاتكال.

إذا كان إلقاء الأسئلة يُعد انعكاسًا لعدم الأهلية أو عدم الكفاءة، فسوف نرى الأطفال أقل رغبة فيه، أما إذا اعتبرنا الأسئلة سبيلاً لمعرفة وكفاءة أكثر فسوف يكون الأطفال أكثر رغبة في إلقائها.

ماينبغي قوله

- لقن درسًا يفيد أن طلب المساعدة داخل الفصل سيساعد الطفل أن يتعلم وينمي معارفه ومهارته إلى الأفضل، حاول أن تثني طفلك عن الاعتقاد بأن إلقاء الأسئلة علامة على كفاءة أقل (وهو ليس كذلك). «إنها حقيقة معروفة أن الأطفال الذين يسألون يتعلمون أكثر، ويؤدون أداءً جيداً داخل المدرسة».

- «إنَّ إلقاء الأسئلة طريقة تبين بها أنك تريد أن تتعلم أكثر، والمدرسون يحبون هذا السلوك».
- الهدف هو أن تشجع طفلك دون أن تخبره، فالطفل المتردد لن يشعر شعوراً طيبًا إذا كنت قاسيًا معه، والطفل الخجول بحاجة إلى الملاحظة الدقيقة. «دعنا نعد قائمة بثلاثة أو أربعة أسئلة يمكنك أن تسألها لمدرسك، ثم تخبرني أيا من هذه الأسئلة ترغب في توجيهها غداً».
- «يُفضّل أن يكون في بداية الحصة، فكلما انتظرت، كلما قررت ألا تسأل».
- «السؤال البسيط الذي تسأله لمدرسك يمكن أن يكون هكذا: «هل من الممكن أن تكرر ذلك؟» أو «ماذا قلت آنفا؟»».
- «هيا نتدرب على الإفصاح عما بداخلك. عندما نكون في المطعم، يمكنك أن تسأل الجرسون عما إذا كانوا يقدمون شرائح البطاطس مع البيرجر أم لا».
- «إن إلقاء الأسئلة ليس معناه أنك غبي، فإذا لاحظت سوف تجد أن أذكى الأطفال في الفصل يسألون، في الواقع أنهم يؤدون أداءً جيداً داخل الفصل لأنهم يطرحون الأسئلة».
- شجع طفلك. «لقد أخبرني مدرسك أنك سألت اليوم سؤالاً داخل الفصل، أخبرني كيف كان؟».
- «قل لنفسك، كلما طرحت أسئلة أكثر، كلما كنت أذكى».

ما لا ينبغي قوله

- «أتوقع منك أن تسأل ولو سؤالاً واحداً على الأقل في الغد داخل الفصل». إن إصدار التعليمات لن يزيل المخاوف من قلب طفلك؛ فطريقة افعل ولا تفعل ليست مناسبة في هذه الحالة.
- «من السخف أن تخافي من إلقاء الأسئلة». إذا كانت طفلتك تعاني بعض القلق، فقد أخبرتها لتوك أنك لا تفهمها. أنت لا تقدم لها التشجيع عندما تخبرها أنها

مخطئة لكونها تشعر بهذه الطريقة، ومن الأفضل أن تفهم بقدر الإمكان المخاوف التي تعاني منها، ثم تقدم لها بعد ذلك بعض النصائح العملية للتغلب علبها.

- «ما لم تبدئي في إلقاء الأسئلة داخل الفصل، فسوف أضطر إلى مناقشة ذلك مع مدرسك». لقد جعلت الأمر يبدو تهديداً. لابد أن تنظر الطفلة لك ولمدرسها كسند لها وأنكما الوحيدان اللذان ترغبان في مساعدتها. قل بدلاً من ذلك، «إنه يهمني أن تشعري بالارتياح لإلقاء الأسئلة. إذا كنت تواجهين صعوبة، فسوف أتحدث مع مدرسك، وربما استطعنا مساعدتك».
- إذا قام طفلك بسؤالك سؤالاً من واجبه المنزلي، لا ترد بهذه الردود: «لقد اعتقدت أنك تعرف ذلك بالفعل». «لماذا لا تعرف هذه الإجابة. هل نسيت؟». إن أي تعليق منك يسوِّي بين إلقاء الأسئلة وبين قلة الكفاءة أو النسيان قد يدفع طفلك إلى التوقف عن إلقاء الأسئلة.



المدرسة:
التقرير المدرسي الضعيف

لقد حصلت جيمي على مستوى (ب) (تقدير جيد جدًا) في مادة الدراسات الاجتماعية بالصف الرابع وداخل حدود المقاطعة في قطاع مدرسي أخر حصلت لورا على المستوى (ب) (تقدير جيد جدًا) في الدراسات الاجتماعية أيضًا. هل من المعقول أن نفترض أن هاتين الطالبتين قد تعلمتا بنفس المستوى الجيد وأنهما تمتلكان نفس المستوى من الذكاء؟.

كلا، على الإطلاق.

والحقيقة أن معني درجات الامتحان ومستوياته والتقارير المدرسية يختلف من قطاع إلى قطاع، والمدرسون أيضًا يصنفون طلابهم. وبعض المدرسين يصنفونهم على هيئة منحنى، ومعنى ذلك أن بعض الطلاب سوف يحصلون على مستوى (أ) (تقدير ممتاز) بصرف النظر عن كونهم يفهمون الدرس جيداً أو لا، وإن الاتجاه الحالي لتقدير الذات قد حث عديداً من المدارس على استخدام مقاييس غامضة للأداء تخلت فيها عن قياس المستويات بالحروف واستبدالها بتقديرات مثل «لائق» أو «حسن»، ويشكو بعض الآباء كثيراً جداً لو أن ابنهم الذكي قد حصل على مستوى منخفض حتى إن المدرسين يلينون لذلك ويرفعون مستوى الطالب ليكون مقبولاً بعض الشيء.

وقد يحدث العكس من ذلك، فقد يتسبب حصول الطفل على تقدير «جيد» بتقريره المدرسي في معاناته من بعض المشكلات الأكاديمية، إذ ليس من الحكمة أن يفترض الوالدان أن أداء طفلهم المدرسي يسير على ما يرام بمجرد حصوله على تقدير «أ» أو «ب» فقد يكون أداؤه متواضعًا ولكن التقدير مبالغ فيه، وهكذا يصدم الطفل بمستواه الحقيقي عند التحاقه بالمدرسة الثانوية أو بالكلية، حيث يتطلب الأمر الوصول إلى مستوى مرتفع.

أمور توضع في الاعتبار

- إذا كنت لا تعرف تحديداً ماذا يدرس ولا تعرف ماهية المستويات المطلوبة لتحقيق الدرجات المرتفعة، فإن المستويات المسجلة في التقرير المدرسي لا تدل على الكثير، فتحدث إلى المدرس واعرف منه بالضبط معنى المستوى (أ).

⊲ الأداء الأكاديمي ليس مسألة مهارة على وجه التحديد، فالبحث يشير إلى أن الآباء الذين يتميزون بالحنان والمؤازرة والذين يعيرون اهتمامًا كبيرًا لأداء أبنائهم الدراسي سوف يحثون أطفالهم على العمل الجاد.

⊲ إذا كان أحد التقارير المدرسية الضعيفة يمثل صدمة، فأنت إذن لم تراقب أعمال طفلك المدرسية بحزم طوال الفصل الدراسي.

⊲ يوضح البحث أيضًا أن ملاحظة الطفل على مدرِّسه بأنه «مهتم» يمكن أن تحثه على العمل الجاد والأداء الأفضل، فمن هو المدرس «المهتم»؟ هو أحد الأشخاص الذين يحاولون فهم وجهة نظر الطفل، ويدرس له طبقًا لقدراته الفردية، ولديه تطلعات بأن الطفل سوف يؤدي بأفضل ما عنده من قدرات. (وإليكم هذا الخبر السار - يريد الأطفال أن يواجهوا التحديات ليبذلوا قصارى جهدهم! فلماذا إذن يقبل بعض الآباء والمدرسين ما هو أقل من ذلك؟).

حديث عابر

هل يجب عليك مكافأة ابنك ماليًا على إحرازه درجات مرتفعة؟ بصفة عامة لا يجب أن تدفع مالاً مكافأة على المستوى الجيد، فبيْنما تحث المكافأة المالية غير المنتظمة طفلك على الأداء الجيد، إلا أن هذا التصرف يشمل عددًا من الأخطار. أولاً غالبًا ما يشير إلى قصور في ثقة الوالدين بأن طفلهما يمكنه الحصول على الدرجات العالية بأي طريقة أخرى، ربما يكون أيضًا علامة على أن الوالدين لم يبذلا الوقت الكافي لمعرفة الأسباب الخفية وراء ضعف الأداء المدرسي. أضف إلى ذلك أن هذا التصرف يستند إلى المبدأ القائل بأن المال حافز، فماذا لو فقد المال إغراءه؟ أو ماذا لو لزم الطفل كثير من المال لكي يكون متحفزًا؟ يجب ألاّ تحل النقود مكان الاندماج الأسري، وإذا أصرّ أحد الآباء على أن المال مكافأة ضرورية، فلابد أن يكون مصحوبًا بكثير من المدح [«لقد أبليت بلاًء حسنًا عندما صممت على فعل ذلك» أو «لقد أتيت بفعل طيب بهذا التقرير»].

ما ينبغي قوله

- عندما تبدأ درجات الطفل بالانخفاض، لا تفترض بداية أن الطفل كسول، فالمدرسة الجديدة أو تغيير المدرس قد يكون لهما دلالة أشد «هل أصبح العمل المدرسي صعبًا عليك؟».
- «ما الذي تغير حتى جعل من المستويات العليا شيئًا يصعب تحقيقه؟»
- حاول أن تشكل خطة عمل. «ما الذي فعلته مختلفًا حتى تحسنت مستوياتك؟ هل هناك أفكار أخرى؟».
- أوضح أن الدرجات مهمة وأنها هي التي ستساعد طفلك على أن يكون أكثر تنظيمًا وأكثر استعداداً للامتحانات. «يبدو أن مستواك مبني على الواجب المنزلي ودرجات الامتحان والمشاركة في الفصل. لقد أبليت بلاءً حسنًا في الامتحانات، ولكني أعرف أنك أحيانًا تتأخر في عمل واجبك المنزلي. سوف يكون هذا أول الأولويات».
- حدد هدفًا واضحًا. إن إخبار طفلك بأن «يحسن» من مستواه يُعد شيئًا غامضًا. «أي المستويات ترغب في الوصول إليه في التقرير المدرسي القادم؟ . . . . . لكي تحقق ذلك سوف أقوم بمراجعة واجبك المنزلي كل ليلة وأمتحنك خلال الأيام التي تسبق الامتحان. ما رأيك في ذلك؟».
- قدّم تشجيعًا حقيقيًا. «لقد لاحظت أنك حصَّلت مستويات جيدة. إني أعرف أن دروسك صعبة هذا العام، ولكني أعرف أيضًا أنك عندما تبذل الوقت في تعلم شيء ما، فعادةً ما تنجح في ذلك».
- «إذا لم تؤد أداء جيداً في الامتحان، فما هو السبب الرئيسي في اعتقادك؟». إن الأطفال الذين يرجعون سبب الفشل إلى قصور في القدرات يقررون أنه لا طائل من المحاولة الجادة، أما الذين يرجعون الفشل إلى أسباب غير القصور في القدرات [لم يذاكروا بجد بما فيه الكفاية، إلخ . . .] فعادة ما يؤدون أداءً جيداً بصفة عامة.

قاعدة ثابتة: إن الهبوط المستمر [أو الهبوط المفاجيء] في الأداء المدرسي يشير إلى وجود مشكلة، ويكون الاكتئاب والتوتر وسوء المعاملة والصراعات العائلية أسبابًا واضحة لذلك.

ما لا ينبغي قوله

- «ما الذي سأفعله من أجلك؟ ألا تريد أن تكون ناجحًا في حياتك؟». الإحباط هنا أمرٌ مفهوم، ومن الأفضل أن تبحث عن المشاكل الخفية أو على الأقل تنقل إلى طفلك أنه لديه القدرة على بذل الجهد الوافر.
- «يمكنك أن تنسى ألعاب الفيديو إلى أن تتحسن مستوياتك». ربما يكون ضروريًا أن تقل من مشاهدة التليفزيون وألعاب الفيديو، فإذا كان الأمر كذلك فيجب ألا يكون في شكل من أشكال العقاب، بل في شكل تقييم عادى للعوائق التي تحول دون الوصول بطفلك إلى أفضل أداء ممكن، والطريقة المثلى لقول ذلك هي: «لقد لاحظت أنك تقضي ثلاث ساعات على الأقل يوميًا أمام التليفزيون أو ألعاب الفيديو، وكثير من هذا الوقت لابد من قضائه في المذاكرة، ومن الآن فصاعداً يمكنك أن تقوم بهذه الألعاب بعد أن أفحص واجبك المنزلى وبعد أن تنتهي من مذاكرة دروسك. إن أهم شيء بالنسبة لك هو أن تبذل ما يمكنك من جهد في المدرسة».
- «هل أنت غبي أو نحو ذلك؟». إن تعليقًا مثل هذا ليس لغواً فقط، بل هو غير مفيد، إنه دلالة على أن الحياة الأسرية قد تكون في محنة، فالتعليقات النارية توضح أن أحد الآباء على الأقل غير سعيد أو غاضب، ولا يتحمل عاقبة ذلك سوى الأطفال، فالتقييم الأمين للنفس قد يحث الآباء على أن يحسنوا حياتهم الخاصة أو يلجؤا إلى الاستشارة.

حديث عابر

إن تأثير الوالدين على إنجازات أطفالهم داخل المدرسة أكثر عمقًا مما كنت تعتقد، ولقد أظهرت الأبحاث الحديثة مايلي :

يعدّ الإدراك الحسي لقدرات الطفل في الصف السادس في مادة الرياضيات واللغة الإنجليزية بمثابة أفضل جهاز للتنبؤ بأداء الطفل المستقبلي بأكثر مما كان عليه مستواه الماضي.

الأطفال الذين يتشككون في قدراتهم لا يثابرون على أداء الأعمال الصعبة، والأطفال الذين يحققون إنجازات كبيرة ومع ذلك «يقللون» من شأن قدراتهم الأكاديمية [لديهم قليل من الثقة] تنظر إليهم الأمهات على أنهم يفتقرون إلى الكفاءة، أما الأطفال الذين يحققون إنجازات كبيرة ويشعرون بالثقة في قدراتهم فلديهم أمهات يشاركنهم هذه النظرة، بمعنى آخر أن ما يعتقده الآباء في أطفالهم سوف يعتقده الأطفال في أنفسهم.

للآباء تأثير هام جدًا على الفتيات اللائى سيصبحن ناجحات في مجالات خاصة بالذكور حسب التقاليد الموروثة. يبدو أن الآباء أقل رغبة من الأمهات في النظر إلى قدرات أطفالهم بطريقة نمطية، فأمهات البنات يعتقدن أن عليهن بذل جهد وافر كي يكن أكفاء في مادة الرياضيات مقارنة بأمهات الأولاد، ويبالغن في تقدير مهارات بناتهن في اللغة الإنجليزية ويقللن من شأن مهارات أولادهن، أما الآباء فلا يظهرون أي تحيز.



المدرسة:
الرفض من الزملاء

في أعقاب حوادث إطلاق النار المأساوية في المدارس في أماكن مثل ليتيتون وكولورادو وجونسبورو وأركانساس ظهر اهتمام كبير بالبحث وراء السبب في أن بعض الطلاب أصبحوا منبوذين اجتماعيًا. من المعروف منذ سنين أن الأطفال المرفوضين من زملائهم هم أكثر تعرضًا للمشاكل فيما بعد، وقد أوضح البحث أن المشكلات تتزايد جنبًا إلى جنب مع الأطفال المرفوضين، فإما أن يصبحوا أكثر عدوانية أو يؤثروا الانسحاب، والذي يؤدي بدوره بعد ذلك إلى الرفض. وكشخص مهتم برعاية الأطفال، عليك أن تعرف الاثنتى عشرة حقيقة التالية:

⊳ الأطفال المرفوضون يظهرون معدلات متنامية للنشاط الإجرامي وسوء المعاملة الواضح والمشاكل السلوكية داخل المدرسة.

⊳ الأطفال المرفوضون من أقرانهم في الصف الثالث هم أكثر عرضة ثلاث مرات عن الطلاب المقبولين لعدم التكيف في المدرسة المتوسطة.

⊳ رفض الزملاء في سن عشر سنوات يكون ملازمًا للالتحاق بجماعة منحرفة من الزملاء في سن اثنى عشر عامًا، والزملاء المنحرفون هؤلاء هم أكثر عرضة لمفاسد المخدرات وممارسة الأنشطة الإجرامية والهروب من المدرسة.

⊳ الأولاد المرفوضون من زملائهم في سن المدرسة المتوسطة يتعرضون للاكتئاب ولضعف الثقة بالنفس لمدة عشر سنوات قادمة.

⊳ إن أقصى ما يمكن توقعه من رفض الزملاء هو السلوك العدوانى والفوضوى.

⊳ كثيرون من الأطفال المرفوضين - برغم ذلك - ليسوا عدوانيين على الإطلاق، إنهم مفرطون في الحساسية ومذعنون وغير واثقين وينظر إليهم على أن من السهل قيادتهم.

⊳ إن النظرة من الزملاء لشخص على أنه خجول ليست كنظرتهم له على أنه سهل الانقياد، فالطفل الخجول ينظر إليه على أنه شخص هادئ وغير فوضوى ومتردد في التفاعل الاجتماعى، ولكنه لا ينظر إليه كمفرط في الحساسية أو سهل الانقياد.

⊳ ينظر الزملاء إلى الطلاب المحبوبين على أنهم ليسوا عدوانيين ولا فوضويين ويتمتعون بقدر معقول من الثقة بالنفس وبالطيبة على وجه الخصوص وهم متعاونون وجديرون بالثقة.

⊳ الأطفال المحبوبون ينظر إليهم كقادرين على التجاوب مع المكايدات الودية، أما الأطفال العدوانيون فينظرون إلى هذه المضايقات كنوع من الهجوم، والأطفال المذعنون يرونها نوعًا من السخرية.

⊳ سواء رفض الزملاء طفلاً عدوانيا أو منعزلاً أو مذعنًا فإن ذلك يرجع إلى مقدرة الطفل على إظهار الود و التعاون مع أقرانه ومساندة الآخرين، فكلما أظهر الأطفال سلوكًا إيجابيًا، كلما أصبحوا أكثر قبولاً من الزملاء حتى لو تصرفوا معهم بعدوانية أو بإذعان.

⊳ في دراسة عن أطفال الصف الثانى من الحضانة، يعتمد الأطفال بشدة على تعليقات المدرسين على الأطفال الآخرين لتكوين آرائهم عن زملائهم في الفصل؛ ولهذا فإن الطفل الفوضوي الذي يتركه المدرس ولا يقوم بتصحيح سلوكه كأن يقول «بيلى ألا يمكنك أبدًا أن تجلس هادئًا!» يعتبر مكروهًا بشكل واضح من الطلاب، وعندما يمتدح المدرس السلوك الطيب للطلبة الفوضويين «حسن يابيلى. إنك تبدى اهتمامًا» فإن الطلاب الآخرين يكون لديهم آراء محببة حول هذا الطفل، والسلوك السلبي الذي يتم تصحيحه من المدرس (مثال «بيلى، توقف عن صنع الطائرات الورقية وعُد مرة أخرى إلى العمل») ليس لديه أي تأثير على الآراء.

⊳ الأولاد الذين يميلون إلى أن يكونوا ضحية غالبًا ما تبالغ أمهاتهم في حمايتهم، حيث يعاملنهم معاملة أصغر من سنهم ويتحكمن في أوقات فراغهم أكثر من اللازم، أما البنات من هذا النمط فغالبًا ما تكون أمهاتهن غير ودودات معهن ويوجهن النقد إليهن

ويهددن بالرحيل أو التخلي عن حب بناتهن إن أسأن التصرف، والآباء غالبًا ما يكونون غائبين أو غير مهتمين. ،والأولاد الذين يتعرضون للمبالغة في حمايتهم لا يقومون بتنمية هذا النوع من المهارات الاجتماعية التي تقدرها مجموعة الزملاء (اللعب الخشن والاستقلالية والمخاطرة وتقبل المكايدات الودية). أما البنات اللاتى يتعرضن للرفض أو النقد (مع العداء) من أمهاتهن فيمررن بأوقات عصيبة في تنمية المهارات الاجتماعية الضرورية مثل التعاطف والتعاون والمشاركة.

ماينبغي قوله

- استعلم عن قدر درجة الرفض. «من هو المسؤول عن إحباطك هكذا؟ هل هو طفل واحد أو أطفال عديدون؟» فكلما زاد عدد الأطفال المشاركين في ذلك، كلما كان من الصعب معالجة هذا الرفض.
- «ما الذي قلته أو فعلته عندما قام هؤلاء الأطفال يفعل هذه الأشياء معك؟». فالطفل المفرط في الإذعان غالبًا ما تكون لديه الرغبة في الاستمرار في الإحساس بأنه ضحية، أما الطفل العدواني فربما يرفضه زملاؤه، ولكنه لا يكون سهل الانقياد، وقد يتقبل الزملاء فيما بعد الطفل الضاحك لا الطفل الذي يؤثر الانعزال.
- «منذ متى يحدث ذلك؟». من السهل أن تغير انطباعات الزملاء مبكرًا، وليس فيما بعد، وإن طلبك من المدرس أن يجد السبل التي يمتدح بها طفلك ربما يكون مفيداً أيضًا، وخاصة في الصفوف الأولى من التعليم.
- تعاطف. «لابد أن ذلك قد آذى مشاعرك عندما حدث».
- «يخيل إليَّ أن ذلك أغضبك أو أحزنك».
- لقن درسًا عن السلوكيات المحببة اجتماعيًا من التعاون وروح الدعابة والطيبة، فهذه السلوكيات تعمد إلى موازنة الرؤى السلبية لدى الآخرين بشكل يكفى لإنهاء الرفض. «أنا لا ألومك على عدم رغبتك في أن تكون لطيفًا مع الأطفال الذين يسيئون معاملتك، ولكن من الواضح أن زملاءك لو نظروا إليك كولد طيب

ومتعاون، فسوف يحبونك أكثر. هل ترغب في المحاولة؟». لابد وأن تمارس ذلك يوميًا حتى يصبح طفلك خبيراً بذلك.

- «ما رأيك في أن تقول شيئًا طيبًا لبعض من زملائك في الفصل مرتين يوميًا؟ ولست مجبراً على قول ذلك للمزعجين منهم، فربما قلت لأحدهم أنه يرتدى جاكتًا لطيفًا أو أنه ألقى سؤالاً جيداً في الفصل. ما الأشياء الأخرى التي يمكنك قولها؟».
- إذا كان طفلك عدوانيًا، فهو يميل إلى تفسير الأفعال الاجتماعية الغامضة (مثل التعرض للدفع والارتطام عند الوقوف في الطابور أو المكايدات الودية) على أنها تحمل نية عدائية، وإذا تصرف وقتئذ بعدوانية فإنه يكون عرضة أكثر للرفض من زملائه. لقن درسًا حول طرق بديلة لرد الفعل. «دعنا نفترض أنك واقف في طابور المقصف وقام أحد الأشخاص بدفعك. ترى هل هناك فعل آخر يمكنك القيام به غير أن تقوم برد الدفعة له بالمثل؟».
- إذا كان طفلك حساسًا للغاية تجاه النقد، فربما يستقبل المضايقات الودية في شكل سخرية. لقن درسًا حول طرق بديلة لرد الفعل، مثال «لو قام أحد الأشخاص بالضحك على علامة الحبر التي على وجهك، فما عليك إلا أن تبتسم وتضحك».
- «إنى أتذكر أني كنت مكروهًا من بعض الأطفال». إن إلقاء القصص الباعثة على الأمل تعتبر مفيدة، أعط النصائح حول كيفية تغلبك على المشاكل والصعاب، للتأكيد على أن طفلك يعنى العالم كله بالنسبة لك.

ما لا ينبغي قوله

- «ما عليك إلا أن تنضم إلى الجماعة، حتى لو لم يكونوا يحبونك، فسوف يتعلمون كيف يحبونك». ليس بالضرورة أن يحدث ذلك، إن كان طفلك يفتقر إلى المهارات الاجتماعية للتعامل مع النقد أو لأن يعبر عن سنه أو يبدأ حواراً بشكل مناسب، فسوف يبقي على كونه مرفوضًا، فعليك أن تعلمه المهارات الضرورية وتذكره بخصاله الطيبة المتعددة.

- «ليس لك حاجة إلى الأصدقاء. فهأنذا، أحبك وسأظل هكذا على الدوام». ربما يكون هذا كلامًا حسن النية، ولكنه غير واقعى (وربما يكون دليلاً على الإفراط في حماية طفلك، ومن الممكن أن يكون جزءًا من المشكلة) فما يزال الأطفال بحاجة إلى أن يشعروا أنهم مقبولون من بعض زملائهم على الأقل، والتقليل من شأن هذه الحقيقة يعطى تصورًا عنك لطفلك أنك لا تفهمه.
- «سوف أتحدث مع آباء هؤلاء الأطفال». كن حذرًا فربما تأتى بالضرر أكثر من المنفعة، فقد يصل الأمر مع الأطفال الأكبر سنًا إلى أن يصبحوا مكروهين أكثر وأكثر، وقد يكون في وسعك أن تستدعي الأطفال الآخرين حتى يتوقفوا عن مضايقة ابنك والاستئساد عليه، ولكن ليس بإمكانك أن تجعلهم يحبونه. إن تعليم المهارات الاجتماعية الإيجابية هو أفضل ما تراهن عليه.

وفى النهاية، من الممكن أن يكون مفيدًا للأطفال المرفوضين ليشعروا بأنهم بارعون اجتماعيًا أن يلجؤا إلى مجالات خارج نطاق المدرسة مثل الموسيقى والمسرح وصالة الجيمانزيوم أو الفنون، فالفنون يمكنها أن تحسن من إحساس الطفل بالكفاءة الجسمانية (فالأطفال المذعنون يتصورون أنهم ضعفاء) وبرغم ذلك فإن فلسفة الفنون تعلم الكبح الجسمانى (ولهذا سوف يكون طفلك أقل رغبة في استخدام مهاراته بشكل عدوانى). إن النشاط خارج حدود المدرسة يمكن أن يثبت قدرة طفلك ويساعده على التغلب على الرفض من زملائه في المدرسة.

الأحوال الأمنية في المدرسة

ليس بإمكان أوليفا وأخيها بيت سوى مشاهدة شرائط الفيديو التي يعيد تشغيلها مذيع النشرة الإخبارية في التليفزيون. لقد كانت حوادث إطلاق النار في المدارس قصة عامة جعلت كلاً من الآباء والمدرسين والخبراء يهزون رؤوسهم متساءلين «ما السبب».

سأل بيت أمه: «هل سيحدث هذا في مدرستنا؟»

وقالت أوليفيا «إنى خائفة».

لحسن الحظ أن معظم المدارس آمنة، وخاصة في مرحلة الحضانة حتى الصف الثامن، ومازال هناك عديد من الأطفال يتخوفون عندما يستمعون إلى التقارير الإخبارية التي تفسد عليهم إحساسهم بالأمان.

أمور توضع في الاعتبار

◁ لقد جعلت حوادث إطلاق النار في المدارس من عناوين الصحف المحلية شيئًا ذا أهمية إخبارية؛ وذلك بسبب أن القتلة أنفسهم كانوا أطفالاً ومراهقين، ولأن هذا النوع من حوادث القتل نادر جداً، وطبقًا لما صرح به ريتشارد جيليز مدير مركز دراسات منع العنف في جامعة رود أيلاند أن أقل من مائة حادث قتل سنويًا يرتكبها أطفال دون سن الرابعة عشرة.

◁ هناك بعض المدارس الابتدائية والمتوسطة يوجد بها طلاب أعضاء في عصابات أو يتعاطون المخدرات.

◁ إذا لم تتخذ الخطوات اللازمة لكي يشعر الآباء بثقة أكبر في أمان المدرسة، فسوف يكون من الصعب على الآباء أن يعيدوا الطمأنينة إلى أطفالهم.

◁ دائمًا ما يوجد الشك، فبرغم أن الخبراء يمكنهم عزل العوامل المصاحبة لحوادث العنف المتزايدة، إلا أنه من الصعب التنبؤ مسبقًا بمن سوف يرتكب حادثًا من حوادث العنف، ويصعب ذلك بوجه خاص عند التنبؤ بجريمة قتل ينفذها أطفال وقتما تقل بالفعل معدلات حدوث ذلك.

▹ لن يكون هناك تعليم فعلى في بيئة ينعدم فيها الأمان ويخاف فيها الأطفال.

▹ إذا كان لديك أي أسئلة أو اهتمامات، تحدث إلى مدير المدرسة عن سياسة المدرسة فيما يخص العنف لدى الطلبة. هل يعاقب على الفور على أحداث العنف؟ وبأي طريقة؟ ماذا تفعل المدرسة تجاه الإزعاج المتكرر من البعض؟

▹ لقد أظهرت بعض عينات تمثل طلبة المستوى الثامن حول تكرار الاستهانة بهم داخل المدارس، وحول التعرض للاضطرابات نتيجة للسلوك السيىء، وحول شؤون خاصة بالأمن المدرسي. لقد كانت النتائج مذهلة: لقد وجدت من ٦ إلى ٨ أو من ٧ إلى ٩ مقارنة بالمدارس التي بها صفوف من K إلى ٨ أو من K إلى ١٢، فإذا التحق ابنك بإحدى المدارس المتوسطة التي لا يوجد بها مستويات منخفضة أو مرتفعة في داخل الصفوف، فعليك أن تستعلم أكثر عن الأمان داخل المدرسة وعن السياسات المتبعة باتجاه السلوك المستأسد من بعض الطلاب على من هم أضعف منهم.

▹ هل يتوفر لمدرستك ضباط يتم اللجوء إليهم وقت اللزوم؟ فطبقًا لما صرح به جون كولمان وبونى رايان - سبانسويك وهما من العاملين من مدرسة جون كنيدى المتوسطة في إنفيلد كونكتيكت أن الـ SRO أو هذا النوع من الضباط يمكنه أن يشارك مشاركة كبيرة في الأمن المدرسي. الـ SRO هو ضابط شرطة يتم تخصيصه لمدرسة معينة بشكل يومى ويقضي معظم اليوم في التفاعل مع الطلبة والمدرسين وفريق العمل، وضابط الـ SRO متاح للجميع ويمكن اللجوء إليه ليس فقط عند وقوع الكارثة ولكن لمناقشة أية أمور ولمنع أية كارثة وهذا هو ما نأمل فيه. يمكن للآباء أيضًا أن يشعروا بمطلق الحرية في مناقشة المشاكل مع هذا الضابط ويتعلموا أشياء مثل حقوق الآباء والعواقب القانونية لبعض السلوكيات المزعجة من الطلاب.

ما ينبغي قوله

- لا تتسرع في أن تعيد الطمأنينة إلى طفلك دون أن تعرف بالضبط ما يقلقه، فربما يكون ابنك غير مبالٍ باحتمال وقوع حادث إطلاق نيران، ولكنه لا يزال مهمومًا

لكون بعض الطلاب يمارسون الاستئساد عليه، مثال «تبدو متوتراً بسبب الذهاب إلى المدرسة، ما الذي تفكر فيه ممَّا جعلك تبدو متوتراً؟».

- «متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالارتياح والأمان داخل المدرسة؟ وكم طول هذه المدة؟ وما الذي حدث بعدئذ فجعلك تغير رأيك؟».
- «إذا كانت لديك القدرة على جعل مدرستك آمنة بشكل كامل، ما الذي يجب أن تتأكد من فعله؟».
- **تعاطف** دون أن تحاول متسرعًا إعادة طمأنة طفلك بأن كل شيء على ما يرام، فإعادة الطمأنة المتسرعة ربما تحول دون حوار مكشوف وتتركك في جهل بالأمور المقلقة الخفية. «أتخيل عندما شاهدت التقرير الإخبارى في التليفزيون، أنك تساءلت ماذا أنت فاعل لو حدث ذلك في مدرستك».
- «إنه لشيء مروع ومحزن أن يقع حادث عنيف داخل المدرسة».
- **لقن درسًا** لطفلتك حول ما يمكن أن تفعله كي تحمى نفسها. «إذا كان لديك أى شك في أن أحد الطلاب يريد أن يؤذى شخصًا، فمن الأفضل والضروري أن تبلغي شخصًا أكبر منك بذلك».
- «إذا اعتقدت أنك في خطر، توجه مسرعًا إلى المدرس».
- **أعد الطمأنينة**. «إني أحبك كثيرًا جدًا، ولن يحدث أبدًا أبدًا أن أضعك في مكان أعرف أنك ستتعرض للأذى بداخله».
- «إن حوادث إطلاق النار في المدارس شيء مرعب، ولكنها لن تحدث أبدًا على وجه التقريب، وسوف تقوم مدرستك باتخاذ بعض التدابير لكي تتأكد أن شيئًا مثل ذلك لن يحدث مرة أخرى».
- «لو اعتقدت أنك في خطر، فلن أدعك تذهب إلى المدرسة».
- «دعنا نتوجه بالدعاء للموتى وعائلاتهم». «لا تفوت أي فرصة تُظْهر فيها إيمانك، فالاعتقاد بأن الله قادر على أن يمنح السكينة دائمًا وبأن هذه الدعوات يمكن أن يكون لها أثر إيجابى على مسار الأحداث في المستقبل يعد أداة قوية.

- لا تتردد في أن تطرح الموضوع بعد أسابيع من وقوعه، حتى لو اعتقدت أن ابنك قد نسي قصة الأخبار. لن تضيف بذلك المخاوف إلى طفلك وسوف تكون لديك الفرصة لمزيد من النقاش إذا ظل طفلك يشعر بالقلق. «هل تذكر لقد تحدثنا منذ أسابيع قليلة عن العنف في المدارس وكنت قلقًا بسبب ذلك؟ يبدو أنك لم تعد قلقًا على الإطلاق، هل هذا حقيقي؟».

ما لا ينبغي قوله

- «أوه، لقد حدث ذلك في ولاية أخرى، ليس لديك شيء تقلق بشأنه». إن التهوين مما يقلق ابنك من أمور، قد لا يخففها، فربما يختار الطفل فقط ألا يعبر عنها مرة أخرى، أضف إلى ذلك أننا لو افترضنا أن حادثًا مدرسيًا آخر، قد احتل عناوين الجرائد؟ فبالطبع سوف تتعرض مصداقيتك للشبهة.
- «يجب ألا تشاهد هذه التقارير الإخبارية. والآن ماذا تفضل أن تأكل في العشاء؟». إذا عرف طفلك شيئًا عن حادث مرعب، فمن الأفضل أن تناقش معه ذلك، ولو باختصار، لكي يتضح لك ما يفكر فيه.
- «العالم مكان مرعب». ربما سيحفظ طفلك هذه الكلمات عن ظهر قلب. تعاطف بإظهار تعجبك من حدوث هذه الأشياء السيئة، وعلى أنها ليست متكررة، أظهر له أنك لست محبطًا.

٧٥

تحسين الثقة بالنفس

تجلس ميريديث علي منضدة غرفة الطعام تعمل بكد في واجبها المنزلي لمادة الرياضيات. ألقت أمها نظرة خاطفة من فوق كتفيها لتراجع إجابات ابنتها، وبدأت تخبرها بأن ذكاءها مذهل، فغالبًا ما تمتدح الأم ذكاء ابنتها، وبعدها بفترة قام والد ميريديث بفحص واجبها المنزلي. لقد لاحظ أنها قامت بمحو خطأ ما ولاحظ مدى التركيز الذي يبدو عليها، فقال لها «إنك تقومين بكل تأكيد ببذل كثير من الجهد في عملك ياحبيبتى».

أي التعليقين، تعليق الأم أم تعليق الأب الأقرب إلى زيادة الثقة في نفس ميريديث؟ هل يدهشك أن تعرف أن أيًا من التعليقين بإمكانه أن يزيد من نزوعها إلى الخوف من الفشل؟

إن رأي الخبراء حول تقدير الأطفال لذاتهم قد أصبح مضطربًا في الفترة الأخيرة، ولأن الدخان قد بدأ في التصاعد، نرى أن الاتفاق الوحيد في الرأي هو أن احترام الذات قد لا يكون أحد المكونات الجوهرية للصحة العقلية كما كان يعتقد في الماضي. إنه شيء مهم، ولكنه مبالغ في تقديره، وفي المثال السابق نرى أن ميريديث قد تشعر بالفعل بالثقة في النفس فيما يخص ذكاءها إذا قامت والدتها بامتداحه، ولكنها تكون أقرب إلى رؤية الذكاء سمة متقلبة، ولا يمكنها المثابرة عندما تتعرض لعمل صعب، فالأطفال الذين يتلقون المديح على ذكائهم يخافون من الفشل أكثر من الأطفال الذين يتلقون المديح على جهدهم الموفور والخلاق على مواجهة التحديات، والأطفال الذين يمتدحون تباعًا على الجهد الموفور يثابرون عندما تواجههم المصاعب.

إن تأييد احترام الذات قد ظهرت نتيجته في كثير من التغيرات الجوهرية التي حدثت في المدارس خلال العقدين الأخيرين، فقد بدأ الطلاب الراسبون في تلقى التشجيع حماية لكرامتهم، ويرفض المدربون الاحتفاظ بتسجيل الأهداف في مباريات السلة والبيسبول الخاصة بالطلبة حتى لا يسوء ذلك الفريق الخاسر، وعديد من المدارس بدأت في عمل نسخة معدلة من نشرة «طالب الأسبوع» وتأكدت من أن جميع الطلبة يصيبهم الدور في هذه النسخة بصرف النظر عن الأداء، وفي معرض العلوم يحصل كل واحد على ميدالية،

والناتج من ذلك أن الآباء والمدرسين قد يشعرون بالرضا من المحاولة، ولكن الأطفال أقل قدرة على مجابهة الفشل. أضف إلى ذلك أن دراسات لا حصر لها تؤكد أن العديد من الأطفال العدوانيين لديهم نظرة إيجابية مبالغ فيها تجاه أنفسهم وقدراتهم.

حديث عابر

إن امتداح الطفل لم يزل أداة قوية في تنشئة الطفل وفي مساعدته على الشعور بالرضا تجاه نفسه، ولكن الدراسات تشير إلى أن المديح شيء فعال لأنه جزء من عامل كبير وهام جداً اسمه «استجابة الآباء» فالأب سريع الاستجابة يفعل ما هو أكثر من المدح، فهو مهتم على نحو نشط ويتحدث مع طفله في كثير من الموضوعات (وبطريقة حنون). إن المدح شيء عظيم، ولكن لا يغنى عن الوقت الذي تقضيانه معًا ولا عن العطف والنواحى الأخرى التي يظهر فيها الآباء العناية والاهتمام.

أمور توضع في الاعتبار

◁ فكر في مسألة الثقة بالنفس بشكل محدد وليس بشكل عام. يتم إحتجاب احترام الذات، بمعدل أقل من المتوسط، ووراءه حقيقة تقول بأن الطفل يشعر بالزهو الشديد في مواضع معينة، وعلى عكس ذلك نرى أن الطفلة التي تتحلى بالاحترام الزائد لذاتها يمكنها أن تشعر باحتقار نفسها في مواضع لا تكون واضحة للوالدين.

◁ بما أنه ليس هناك شخص كامل، فالأطفال (والبالغون) بحاجة إلى زيادة الثقة في قدراتهم لكى يواجهوا الإحباطات والفشل، وإن المرونة، أو القدرة على النهوض بسرعة من كبوة معينة أو الاستعداد لتقبل بعض الملامح الشخصية (مدى طول طفل مقارنة بزملائه، أو مدى كفاءته الرياضية أو مدى ذكائه، إلخ. . .) تؤدى إلى الكثير في سبيل تحسين عملية احترام الطفل لنفسه على المدى الطويل.

◁ لقد اكتشف أحد الباحثين المشهورين بعد سنوات من الدراسة العلمية أن تعليم

الطفل التحكم في نفسه أهم بكثير من المحاولات الكثيرة لبناء احترام الذات، فالطفل الذي يملك التحكم في نفسه لن يصدر فعلاً أو قولاً على نحو متهور، وسوف يتعلم المثابرة في عمله بالرغم من الإحساس بالضيق أو بعدم الكفاءة وسوف يكون أكثر رغبة في مقاومة ضغوط زملائه. إن مهارة التحكم في النفس سوف تزيد من فرصة الطفل في تحقيق الأهداف الهامة، وهو مردود سوف يؤثر بعمق على ثقته بنفسه سواء أكان ولدًا أم بنتًا.

◁ احترام الذات شيء كالحب، ربما لا يكون من السهل تعريفه بدقة، ولكن أغلب الناس تنتابهم ثقة عالية بالنفس عندما يكون لديهم مبرر للشعور بالزهو بأنفسهم، ويحدث ذلك عادة مع من يشعرون بالتدليل بالفعل بالرغم من عيوبهم، وذلك عن طريق إنجاز المهام الصعبة أو المتحدية. الحب دون إنجاز أو الإنجاز دون حب لا قيمة له (ملحوظة: الشباب في عصابات العنف يشعرون بالتقدير من مجموعتهم، وغالبًا ما يظهرون كفاءة في السلوكيات العنيفة أو غير القانونية؛ لأن الأغلب أن يقدروا إلى حد ما. إن تعليم القيم أمر لا يمكن إغفاله).

ما ينبغي قوله

كلما كبر طفلك، كان مستوى الاستجابة العامة لديه بمثابة الحصانة ضد كثير من الإخفاق الذي قد يتعرض له، فكما تقوم مجموعة من الوجبات الجيدة والتمرينات بتقوية قدرة جهازنا المناعى على مكافحة الأمراض، فإن العائلة الحنون والمتحابة تقوى من الجهاز المناعى النفسي لطفلك، فالتعليقات الشائعة مثل «أنت رائع.. أنت أفضل طفل في هذه الدنيا» إلخ... تعد تعبيرات رائعة، ولكن لابد من أدائها بمزيد من المدح والتشجيع كما يلي:

- «لقد بدأت في رياضة التايكوندو منذ ثمانية أشهر وحتى عندما كنت لا تشعر بالرغبة في حضور التدريب في بعض الليالى، كنت لا تظهر ذلك على الإطلاق، والآن ها أنت قد حصلت على الحزام البرتقالى. يجب أن تفخر بنفسك لمواظبتك على أداء هذه الرياضة».
- «الدراسات الاجتماعية مادة صعبة بالنسبة لك، ومع ذلك تقوم بمذاكرتها. دعنى

أسألك بعض الأسئلة حتى وإن كانت محبطة في بعض الأحيان». إن ذلك يظهر جهداً مبذولاً من ابنك، وقد ترك ذلك انطباعًا قويًا لديه.

- «ما رأيك في نزهة على قدمينا أنا وأنت فقط؟». (إن الاتصال عن طريق إبداء الرغبة في قضاء الوقت مع أطفالك - وقضاءك لذلك الوقت بالفعل - يدل على أنهم يمثلون شيئًا خاصًا لديك).
- «أصدقاؤك يطلبون منك البقاء خارج المنزل أكثر مما هو مسموح لك، ولكن عليك أن تعود إلى البيت في موعدك بأي حال من الأحوال. إن مخالفة رغبات الأصدقاء أمر ليس من السهل اتباعه دائمًا، فذلك يستلزم بعض الجرأة».
- «إن ما فعلته (أو قلته) آنفًا يدل على صبرك وهذا شيء طيب منك». امتدح أي فضيلة مثل (الإصرار والطيبة والعدل والرغبة في المشاركة أو الطاعة).

قاعدة ثابتة: اقض الوقت مع طفلك في نشاط مفيد، فيمكن بذلك تحسين الإحساس بالذات سواء أدى هذا النشاط إلى إنجاز معين أم لا.

ولو تعرضت ثقة طفلك بنفسه إلى الاهتزاز مؤخراً فعليك بالتعاطف معه، فهو أفضل خطوة يمكنك اتخاذها. مهِّد لملاحظاتك عن طريق إلقاء بيان مختصر عن الأسباب التي شجعتك على بداية الحوار.

- «لقد أسقطت الكرة الطائرة من يدك؛ ولهذا خسر فريقك، والآن لا يمكنك أن تخرج هذه الصورة من رأسك. هل أنا محقّ في ذلك؟».
- «إنك تبدو حزينًا جداً. حدثني عن ذلك».
- «لقد لاحظت أنك محتفظ بهدوء شديد عندما ذهب أصدقاؤك إلى ركوب الدراجات من غير أن يطلبوا منك مشاركتهم. لقد جعلني ذلك أعتقد أن مشاعرك قد جرحت».
- «أتذكر أنك شعرت بنفس الإحساس منذ أسبوعين عندما لم يتم اختيارك للعب دور في المسرحية، كما أشعرك ذلك بالظلم. (إن الربط بين الألم الحالي والألم الماضي

ربما يفيد الطفل في فهم سبب كون رد فعله حاداً بشكل واضح، وإذا كان الألم الماضي قد اندمل، فربما يشعر الطفل أن المشكلة الحالية سوف تكون مؤقتة).

ما لا ينبغي قوله

- لا تسأل مباشرة «هل تريدين التحدث معي؟» فربما ترد طفلتك بفطرتها بقول لا حتى لو كان لديها فكرة تلح عليها.
- السؤال «بماذا تشعر» من الممكن أن يتحول إلى طريق جانبي عندما يكون واضحًا على طفلك الغضب، وربما تحصل على إجابة وقحة مثل «بماذا تعتقد أني أشعر؟» فمن الأفضل أن تعلن عن ملاحظاتك. «إنك تمشى منكس الرأس». «لقد أغلقت الباب بعنف». «إن عينيك حمراوان» ثم قم بعد ذلك بتحديد تفسيراتك. «إذن، أعتقد أنك مازلت حزينًا جداً». «وهذا يدلنى أنك غاضب جداً» أو «من الصعب أن نفكر بجد ولا نبكى».
- لا تسأل ماذا حدث، بل قل «أخبرنى ماذا حدث».
- كلما أمكن، لا تسدِ أي نصائح دون أن تقدم اعترافًا واضحًا بفهمك للمشكلة وللأحاسيس التي يحَسها طفلك.

غالبًا سيستخدم الأطفال الذين جُرحت كبرياؤهم عبارات تكشف عن تعليقات سلبية شائعة عن أنفسهم مثل («أنا غبى». «لا أستطيع أن أفعل شيئًا صحيحًا» أو «لا أحد يحبنى») أو تعليقات شائعة عن الآخرين («كل الناس أذكياء إلا أنا». «لا أحد يشعر بما أشعر به» أو «كل الأولاد يعرفون أكثر مما أعرف»). بعد أن تقوم بإظهار التعاطف، من المهم جداً أن تعلم طفلك كيف يفكر بمزيد من العقلانية:

- «أنت لست غبيًا، بل لم تذاكر بجد هذه المرة».
- «لقد شاهدت الجميع يرتكبون أخطاء في فريقك. لست وحدك الذي فعلت ذلك».
- «تذكر كيف لعبت هذه المباراة من ألعاب الفيديو وظللت محتفظًا بنسبة أهداف عالية، وقد أوضح لي هذا أنه يمكنك التحسن بمرور الوقت، إذا عملت على ذلك».

- «نعم، لقد ارتكبت خطأ، وهذا لا يعنى أنك لن تصيب مرة أخرى. لقد أبليت بلاءً حسنا فى الماضي وسوف تستمر في ذلك أغلب الأيام».

من المهم جداً ألا تقول هذه الأمثلة السابقة قبل أن تفهم المشكلة الحقيقية وتعبر عن تعاطفك، وفإن هذا الجهد المخلص لجعل طفلك يقدِّر نفسه القدر الحقيقي («لقد كونت أصدقاء من قبل، وسوف تكونهم مرة أخرى») سيكون بمثابة طرد لمشاعره المؤلمة («يجب ألا تشعر بهذا الشعور لأن. . . ») فإذا لم يعتقد الطفل أنك تفهمه حقًا فلن يألف كلامك المليء بالحيوية والنشاط.

الطفل الناقد لذاته

«لا أستطيع فعل ذلك» قالت «أودرى» ذلك ثم ألقت بالمضرب على الأرض وانصرفت بعيداً. «أنا لست سيئة فقط بل لا أجيد شيئًا على الإطلاق».

وهنا توجه أخوها الأكبر إلى أطفال الجيران الذين كانوا يقفون إلى جواره وقال: «إنها تفعل ذلك كثيراً».

وصاحت إحدى الفتيات «عودى يا أودرى».

عادت أودرى إلى بيتها وأغلقت الباب وراءها.

قد يمكن لأي شخص أن يكون ناقداً لذاته مرة أو مرات. «لا أصدق أنى لا أستطيع عمل ذلك». إنها عبارة يتمتم بها كثير من الناس، ولكن النقد الذاتي يمكن أن يكون أشد من ذلك. وعندما يحدث ذلك تتحول الزلات إلى أخطاء شاملة، فبدلاً من أن يقول «لست اللاعب الماهر في البيسبول، ولكنى مازلت أؤدي بشكل جيد» فإن الطفل الناقد لذاته بشدة سوف يقول: «أنا لا أفعل شيئًا صحيحًا» فالنقد اللاذع للذات يمزق قلب المرء؛ فيصف نفسه بأنه غبي أو سيىء أو ضعيف أو دميم - وهي صفات تعبر عن وصف كامل للشخص بدلاً من التعليق فقط على جوانب معينة منه.

إن النقد الذاتى لدى الأطفال يعرضهم لخطر الاكتئاب، فعندما يعتقدون أنهم غير أكفاء أو عديمو القيمة أو فاسدون، فلن يشعروا بالرضا عن أنفسهم حتى لو كانوا ناجحين. إنهم يميلون إلى أن يكونوا مثاليين ومتشائمين وهم يكافحون للوصول إلى مستويات يصعب الوصول إليها، ويشعرون بالذنب أو بالخزي عندما لا يستطيعون ممارسة حياتهم وفق هذه المستويات.

أمور توضع في الاعتبار

◁ يظل النقد الذاتى سمة ثابتة لدى الفتيات المراهقات حتى مراحل مبكرة من سن

البلوغ ، أما المراهقون من البنين الذين يمارسون النقد الذاتى فهم ينزعون إلى الشعور بالسخط الداخلى أكثر من الاكتئاب حتى يصلوا إلى سن البلوغ .

◃ الأطفال الصغار (خاصة ما قبل سن المدرسة) يميلون إلى الشعور بالمسؤولية عن المشاكل التي ليست من صنعهم ، فهم يشعرون أنهم يستحقون اللوم لمجرد وجودهم في الحياة . «إنها غلطتى أن أمى وأبى غير سعيدين» .

◃ الشعور بالذنب يمكن أن يكون صحيًا لو أدى إلى التقييم اللازم للذات وإلى إصلاح وتصحيح سلوك كل فرد ، والقدرة على إظهار التعاطف مرتبطة ارتباطًا قويًا بقابلية الشعور بالذنب ، والأطفال الذين يعانون من اكتئاب آبائهم بشكل مزمن غالبًا ما يكون لديهم شكل معقد من أشكال الشعور بالذنب ، حيث يفترضون مستوى لا داعى له من المسؤولية عن الأحداث داخل البيت .

◃ وفي دراسة بدأت عام ١٩٥١ واستمرت لعقود من الزمان وقامت بفحص حوالى ٤٠٠ طفل (من عائلات قوقازية الأب والأم) تم التوصل إلى أن الطفل البالغ من العمر خمس سنوات لأبوين حادى الطباع وقاسيين يكون ناقداً لذاته ومكتئبًا من سن الثانية عشرة .

◃ إن سلوك **الأب** الذي يتحد في النوع مع طفله يبدو ذا أهمية خاصة في نمو الأطفال الميالين إلى الاكتئاب بطبيعتهم .

◃ الآباء الذين غالبًا ما يشتكون «إنها غلطتى» غالبًا ما يميل أطفالهم إلى نفس أسلوب اللوم الذاتى .

◃ حتى في البيوت التي يعانى فيها الآباء من اكتئاب مزمن أو يتصفون بكثرة النقد وبرود الطباع نجد أطفالاً ينشأون بقدرة صحية معقولة على التعامل مع الآخرين وعلى تجنب الاكتئاب . ليست هناك ردود أفعال مطلقة .

ما ينبغي قوله

• أولاً ، كن على حذر من نقد طفلك لذاته والذي يبدو شديداً ومبالغًا فيه . استمع

بحرص إلى الكلمات المطلقة مثل «أبداً، لا أحد، دائمًا». «لن أبلغ الصواب أبداً» أو «لا أحد يحبنى» أو «سأظل غبيًا دائمًا» ثم اطلب المزيد من المعلومات «لقد سمعت ما قلته آنفًا، أخبرنى ما الذي جعلك تقول ذلك؟».

- تحدى اللغة المبالغ فيها التي يستخدمها طفلك «ليس حقيقيًا أن لا أحد يحبك». «ليس حقيقيًا أنك لن تتعلم طريقة اللعب». «ليس حقيقيًا أن كل الناس يعتقدون أنك غبى. أنت تبالغ في ذلك».
- «متى حدثتك نفسك بهذه الأشياء؟ في المدرسة؟ مع الأصدقاء؟».
- لقن طفلك درسًا عن المزيد من التقدير الذاتى الضرورى وذلك بالإشارة إلى الاستثناءات في آرائه. «أنت تقول أنك غبى، ولكنك تحصل على المستوى (أ) دائمًا في تقريرك المدرسى، وهذا يعني أنك ذكى». قم بهذه التصحيحات قدر الإمكان فور سماع تقييم طفلك السلبي لذاته.
- «ليس حقيقيًا أن لا أحد يحبك، لقد شاهدتك في الملعب، وأعرف أن الأولاد الآخرين يلعبون معك ويستمتعون بالبقاء معك».
- «إن مجرد احتياجك إلى المزيد من ممارسة البيانو لا يعنى أنك لست ماهرًا فيه. حقيقة إن الطريقة الوحيدة لتكون ماهرًا في عزفه هي أن تمارسه».
- «نعم لقد فضلت هذه الفتاة أن تلعب مع غيرك، أحيانًا يحدث ذلك، ولكن ذلك لا يعنى أنها تكرهك».
- شجع طفلك على أن يتحدى رؤاه السلبية «ما هي الأمثلة الأخرى التي يمكنك أن تعطيها لي والتي تبين أنك أفضل مما تظن؟».
- إذا كنت تميل إلى أن تكون أبا أكثر حدة وقسوة ولا تستريح إلى مظاهر الحنان، فمن الضرورى لك أن تكون أقل صرامة من ذلك، فابدأ بالسماح لأطفالك باتخاذ بعض السلوكيات الفوضوية. كن أقل اهتمامًا بالنظام أو بالالتزام بالمواعيد المنضبطة، تصرف ببراءة، اصنع فطائر من الطين أو عرائس من الثلج. «ما رأيك في أن نجمع أوراق الشجر على هيئة كومة كبيرة ويتبادل كل منا القفز فوقها؟».

- أكرر أن على الأب الحاد أو المثالي أن يخفف من حدة توقعاته. «لا حاجة بك إلى تنظيف غرفتك حاليًا، فلا بأس أن تتركها غير مرتبة بعض الوقت، وقد تكون العطلة الأسبوعية وقتًا مناسبًا لتنظيفها».

ما لا ينبغي قوله

- لا تفرض أي أوامر خاصة بالبالغين على طفلك وانتبه إلى لغتك المطلقة. «يجب أن تظل غرفتك نظيفة دائمًا». «عليك ألا تؤذى أحداً مطلقًا». «ليس عذرًا ألا تحصل على المستوى (أ)». «لا تظهر بمظهر غير لائق أمام الناس» أو «لن يحبك أحد إذا لم تشارك».
- «أنت طفل سيىء». لا تلصق نعتًا بالطفل، فعليك أن تنتقد سلوكيات معينة وليس الطفل كله».
- «لو شعرت بالذنب فلابد وأن تكون مذنبًا». هذا ليس صحيحًا دائمًا، فالأطفال الناقدون لأنفسهم يفترضون الشعور بالذنب ولا يكون ذلك حقيقيًا.
- «إذا تصرفت بهذه الطريقة باستمرار، فمن الأفضل لي أن أرحل من هنا» أو «لن أحبك بعد ذلك». هذا النوع من التهديدات له أثر مدمر، فهو يقوض الثقة في الآخرين وفي أي إحساس بقيمة الذات.



التناسل والتكاثر

«لقد سأل أليكس، الذي يبلغ من العمر سبع سنوات، والدته قائلاً: «ما هو الجنس يا أمي؟».

فتحولت والدته عن شاشة الحاسب الآلى وهيأت نفسها ثم أجابت قائلة «الجنس هو الاختلاف الطبيعي بين الأولاد والفتيات».

«فماذا أعددتِ لطعام الغداء يا أمي؟».

بالطبع كانت إجابة والدته كافية في هذا الوقت ولكنها بعد فترة سوف تكون بالضرورة أكثر تفصيلاً عن ذي قبل. لقد تحولت الأم إلى شاشة الحاسب الآلى، ولكنها لم تتمكن من التركيز بشكل جيد.

أمور توضع في الاعتبار

▹ إنها لفكرة جيدة أن تكون دائمًا على استعداد للإجابة على أسئلة الأطفال، خاصة تلك التي تعالج موضوع الجنس، تلك الأسئلة التي تثار بشكل غير متوقع وتحتاج إلى إجابات سريعة ووافية.

▹ يعتبر «الحوار» مفهومًا خاطئًا لأنه يشعر أنه بمجرد الانتهاء من النقاش قد تمت تغطية موضوع المناقشة، فإذا أجريت حواراً واحداً مع طفلك وتحدثتما خلاله عن مسألة الجنس ثم انتهى هذا الحوار، فانتهاؤه لا يعنى أنك قد قمت بالإجابة عن كل الأسئلة بشكل مرض ولكن يعنى أن طفلك لن يطرح عليك هذه القضية للنقاش بعد ذلك.

▹ عليك أن تضع في اعتبارك رد فعل طفلك بالنسبة للأسئلة التي تستلزم إجابات مرضية، فإذا لاحظت أنه متعب أو غير منتبه لما تقوله، فقد يعنى هذا أنك قد قدمت الإجابات المرضية والكافية.

▹ عليك أن تنتهز «الأوقات التي يكون فيها الطفل مستعداً للتعلُّم» فقد أوضح مؤلفان هما «تشارلز سكيفر» و«ثيرسيا فوي دي جيرونيمو» أن العروض التليفزيونية تعتبر مراجع

جنسية عارضة تحتاج منك إلى توضيحها لطفلك، كأن تلاحظ وأنت تجلس مع طفلك تشاهدان التليفزيون، بعض مشاهد لتكاثر الحيوانات، فهذه اللحظة تعتبر الوقت المناسب لإعطاء طفلك درسًا سريعًا، وتحاول أن تنقل إليه ارتياحك تجاه هذا الموضوع.

◁ سوف يتعلم الأطفال أشياء كثيرة من أقرانهم، ولكن بعض هذه الأشياء غير صحيح، ومن هنا عليك ألا تعتقد أن أطفالك سوف يتعلمون الكثير من الجنس من خلال الاتصال بأقرانهم وزملائهم.

ما ينبغي قوله

- عليك أن تستخدم مصطلحات مناسبة فمثلاً كلمات: ذكر، مهبل، اتصال جنسي، سائل منوى، قذف وحيوان منوى كلها كلمات ومصطلحات دقيقة، وعليك ألا تترك أي ثغرة تجعل طفلك يسيء الفهم وربما يكون مصطلح «الاتصال الجنسى» مناسبًا أيضًا، ولكن حاول أن تهيئ نفسك لشرح هذا المصطلح.
- إذا لم تشعر بالارتياح للحديث عن الجنس فعليك أن تظهر ذلك لطفلك مقدمًا، وإلا فسوف يلاحظ طفلك هذا الإحجام ويقرر ألا يسألك أية أسئلة بعد ذلك، ولكن إظهار عدم الارتياح للحديث في هذا الموضوع يظهر أنه بالرغم من شعورك بعدم الارتياح إلا أنك تريد التحدث عن الجنس فتبدو مترددًا. «إن والدىَّ لم يتحدثا معى عن الجنس؛ لذا لم أشعر بالارتياح، ينبغي أن يكون هناك تعاون من جانبهما؛ لأن تحدثهما معى في هذا الموضوع أفضل من الإحجام عن التحدث».
- «ما المقصود بالاتصال الجنسي؟». بالطبع هذا يعنى كيفية تكوين الجنين، و يعنى أيضًا الاتصال الجنسي الطبيعي الذي لا يحدث إلا بين شخصين متزوجين.
- عليك أن تشجع طفلك على طرح الأسئلة المستقبلية. «إنني سعيد جدًا لأن لديك الجرأة على طرح مثل هذه الأسئلة. يمكنك أن تأتي إليَّ وقتما تشاء للتزود بما تريد من معرفة».

ما لا ينبغي قوله

- «أين سمعت هذه الكلمة؟ من أخبرك بهذه الأفكار؟ لن نتحدث عن مثل هذه الأشياء بالمنزل».
- إن فحوى هذه العبارات أن أي شيء بشأن الحديث عن الجنس يعتبر سيئًا ومخزيًا، ولكن من الطبيعي أن يكون الأطفال على معرفة بمثل هذه الأشياء.
- «إنك أصغر كثيراً من أن تتمكن من معرفة الإجابة عن هذه الأسئلة». معذرة إنك مخطئ، ويمكنك أن تجيب عليه بعبارات قصيرة ومناسبة لعمره، فإذا سألك طفلك فهذا يعنى أنه قد سمع بعض الأشياء، ربما في المدرسة أو من إخوته، وربما من أصدقائه، وكل ما عليك هو أن تكون أمينًا ودقيقًا في إجاباتك.
- «يوجد داخل مهبل المرأة مبيضان، هذان المبيضان يحتويان على بويضات متناهية الصغر، وكل شهر تخرج بويضة من هذه البويضات عبر ممر طويل يسمى بـ «قناة فالوب»، ثم بعد ذلك تعبر هذه البويضة طريقها إلى الرحم حيث يتم تخصيبها . . . إلخ». هل الدقة مطلوبة أم ضرورية؟ ربما لا تكون ضرورية. هل ينبغي أن يضفي عليها الطابع التعليمي؟ نعم، ينبغي أن يضفي عليها الطابع التعليمي، فمن الأفضل أن تلتزم بالإجابات القصيرة والمريحة، فإذا كان طفلك حريصًا على معرفة مزيد من المعلومات، فهنا يمكنك أن تضيف مزيداً من التفاصيل.



الجنس:
طفل يقرأ مجلات البالغين

دخل ستيف إلى زوجته بالمطبخ وهو يمسك بيده مجلة قائلاً لها: «لقد وجدت هذه المجلة أسفل سرير جيمي عندما كنت أبحث عن جواربه».

نظرت كرستين إلى غلاف البلاى بوى وقالت: «لقد صدرت منذ ستة أشهر، هل تعتقد أنها كانت معه طوال هذا الوقت؟».

هز ستيف كتفيه في إشارة إلى **عدم معرفته** الجواب ثم سألها: «ماذا يجب علينا فعله بهذه المجلة؟» أنرجعها إلى المكان الذي وجدتها به ونتصرف كأننا لم نرها مطلقًا؟».

قرر الزوجان في النهاية أنه من الأفضل أن يتكلما مع جيمي في ذلك.

أمور توضع في الاعتبار

◁ من الطبيعي أن يهتم الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة، والمراهقة خاصة بمجلات الأولاد البالغين، من حقك كولي أمر أن تمنع دخول مثل هذه المجلات بيتك، ولكن هذا لن يمنع طفلك من تصفحها إذا أتيحت له الفرصة لذلك.

◁ تختلف المجلات التي تعرض صوراً إباحية من حيث الأداء، ويجب عليك مناقشة هذه المواضيع مع طفلك إذا اكتشفت أنه يقرأ هذه المجلات.

ما ينبغي قوله

- قد يكون من الصعب عليك ألا تحاضر في مثل هذا الموقف، ولكن افعل ما بوسعك فابدأ بطمأنة طفلك حتى تريح باله، لأنه إذا اعتقد أنه واقع في مشكلة فلن يستمع إلى الأشياء المهمة التي تريد أن تقولها، ويمكنك قول «كثير من الصبية يحبون قراءة

هذه المجلات ، وقد لاحظت أنك تحاول إخفاء هذه المجلة ، وأعتقد أنك أدركت أنت أيضًا عدم صحة هذه المجلات» .

- «وإنني متفهم لاهتمامك بذلك ، لكن الصور الموجودة في هذه المجلات لها غرض آخر ، فهى تحول ممارسة الحب بين الأشخاص إلى تصرف جنسى بحت خالٍ من الحب والجنس يجب أن يكون بين الزوجين فقط» .
- «إن العبودية شيء خطأ حيث كان ينظر إلى العبيد كأشياء تقتني وتستعمل في أية أغراض يريدها مالكها ، لا كأشخاص ، وبنفس الطريقة فالصور الإباحية خطأ ، حيث ينظر إلى الأشخاص الموجودين بالصور على أنهم مواد جنسية فقط ، فإذا اهتم شخص بك فقط لجسدك أو لمظهرك ماذا سيحدث عندما تتقدم في العمر ويصبح جسدك أقل جاذبية؟» .
- «أنت لديك أم وأخت فهل ترضى أن يضايقهما الناس؟» .
- «أرجو أن تتذكر كلامى هذه المرة القادمة عندما ترى مجلة أخرى كهذة ، أما الآن فسأتخلص من هذه المجلة ، فلا أريدها في بيتي» .

ما لا ينبغي قوله

- «من أين حصلت على هذه المجلة الإباحية؟ هل قمت بشرائها من مصروفك الخاص أو أعطاها أحدهم لك؟» . الآن هو يعلم أنك رافض لهذا ولكنك أضعت من يدك فرصة ثمينة لتعلمه لماذا تعتبر الصور الإباحية أمرًا مستهجنًا .
- «لا أصدق أنك تشاهد مثل هذه الأشياء! ألم أقم بتربيتك بطريقة أفضل من هذه؟» . إن سلوكه فعلاً ناتج عن فضول طبيعي ، لذلك فحاول أن تعلمه القيم بأسلوب يسهل الإصغاء إليه .

- «إن كنت تريد قراءة مثل هذه الأشياء فلا تدعني أراها في منزلي». إذا قلت هذا فأية قيم تعلمه؟ إن منحك الإذن يشير إلى إدراكك أن قراءة مثل هذه المجلات فضول طبيعي، ولكنك تتحمل كوليٍّ أمر مسؤولية تعليم طفلك القيم.
- «هذا أمر مقزز!». أى شيء مقزز؟ الفعل الجنسي الموجود بالصورة.

٧٩

الجنس:
عندما يدخل طفلك عليكما أنت وزوجتك

كان سام، وهو طفل يبلغ من العمر أحد عشر عامًا، خارج المنزل، ينظف دراجته ويثبت جنزير بدّالها. ولما لم يجد (المنفاخ)، هرع إلى المنزل يسأل والده.

فناداه، وهو يفتح باب غرفة النوم، «أبي؟».

لم ير بعدها سوى والديه يتدافعان للعثور على بطانية يغطيان بها أنفسها، ولكن بعد أن فات الأوان.

وعلى الفور أغلق سام الباب خلفه ليتوقف لحظة، ويسأل نفسه، بعد أن جحظت عيناه وخفق قلبه بشدة، «هل ما رأيته يحدث في الواقع فعلاً؟».

أمور توضع في الاعتبار

⊲ مثل تلك المواقف لا تعتبر مواقف مخجلة، إلا أنها في الواقع قد تسبب إحراجًا لكل الأطراف التي ضمها الموقف.

⊲ قد تميل إلى التظاهر وادعاء أن شيئًا كهذا لم يحدث، عليك ألا تفعل، قد يصاب طفلك بحالة من الفزع وقد يرتبك وربما ينفجر في نوبة ضحك هستيرى، والأفضل لك أن تقلع عن محاولات جس رد فعل طفلك أو طفلتك حيال الموقف، وفي المقابل حاول أن تبذل قصارى جهدك لتنقية الأجواء من أي سوء تفاهم قد يحدث.

⊲ قد يختلط الأمر على صغار أطفالك، في حين أن الكبار منهم قد يدركون ما تفعل، غير أنهم قد يضطربون أو يخافونك ظنًا منهم أنهم قد ارتكبوا خطأً.

⊲ وفي المستقبل: عليك أن تغلق الباب جيداً، إذا خفت أن يدخل أحدٌ عليك.

ما ينبغي قوله

- قم على الفور وارتد روبًا أو ارتد ملابسك. احرص على عدم إرجاء الحديث لما

بعد، لكن لا تسأل طفلك «لماذا لم تطرق الباب؟» ففي تلك اللحظة سيتمنى لو كان قد طرق الباب، بل عليك أن تقول له «أنا آسف، أخشى أن تكون دخلت الغرفة في لحظة لم تكن مناسبة، علينا أن نتأكد من إحكام إغلاق الباب لئلا يدخل أحد علينا ، غير أننا نسينا أن نتخذ التدابير اللازمة».

- قد يختلط الأمر على الطفل الذي لم يتلق في تعليمه جانبًا من قواعد التربية الجنسية وقد يروعه المشهد، وقد تعي الفتاة ما رأت إلى حد ما، غير أنها في الوقت ذاته ستصاب بالحيرة والارتباك، لذا فعليك أن تعاملها بهدوء وتحدثها برقة وتحاول طمأنتها. «إن ما رأيت هو أحد السبل التي يُعبر الوالدان فيها عن مشاعرهما تجاه بعضهما، وهو أمر يمارسه الناضجون. أرى القلق باديًا عليك كنت أرجو ألا نسبب لك أي قلق».
- «ألديك أسئلة تتعلق بما رأيت؟». قد يعي الطفل الأكبر سنًا ما رآه، رغم أن هذه قد تكون المرة الأولى التي يشهد فيها أمرًا كهذا، ويمكنك أن تلطف حدة الموقف بشيء من الدعابة. «حسنًا» لقد كنت أعتزم التحدث إليك حول بعض النواحى المرتبطة بالجنس غير أنني لم أكن أود أن يأتي الأمر على هذا النحو. إني أشعر بالحرج، لكنني سأتغلب على الأمر، والآن، ما الأسئلة التي تشغل بالك؟».

ما لا ينبغي قوله

- «ألا تعلم أنه لا يليق بك أن تقتحم غرفتنا عل هذا النحو؟ إياك أن يتكرر منك هذا الفعل ثانية». صحيح أنه كان ينبغي عليه أن يطرق الباب أولاً، لكن لا تجعل هذا الأمر لب القضية، وصدقنى، من الآن فصاعدًا ستجده يستأذنك كثيرًا قبل دخوله عليك في أي مكان، فلن يتمنى أبدًا أن يراكما في هذا الوضع ثانية.
- «ماذا رأيت بالضبط؟». حتى وإن كنت تتمنى أن ماراّه أورأته كان شيئًا طفيفًا جدًا، فلا تسأل مثل هذا السؤال. فقد تسبب حرجًا لطفلك يدفعه إلى الدخول في تفاصيل. عليك أن تفترض أنه رأى كل شيء ولتبذل قصارى جهدك لتصحيح أي خلط أو سوء فهم.

قد يفاجأ الطفل بأحد والديه، المطلق أو الأرمل، في وضع غير لائق مع شخص غريب، وبالتالى سيكون على الأب أو الأم أن يبذل جهداً أكبر في شرح تفسير أمور تتجاوز الجنس والتشريح، وقد يأخذ الأطفال، الذين تجاوزوا السادسة من عمرهم بقليل مثل هذا النوع من العلاقات على محمل جدّي، في حين يعتبر الأبناء الأكبر سنًا من يفعل أمرًا كهذا من الوالدين كأنه قد خان الزوج الآخر. استكمل فصول الكتاب حتى تصل إلى الجزء الذي يتناول تقديم الأطفال إلى شريك الحياة الجديد، وكيف تعالج الأمر إذا لم يتقبل طفلك الشريك الجديد.

قاعدة ثابتة: احرص على ألا ترتبط بعلاقة مع شخص آخر دون أن تكونا متزوجين، وإلا فإنك تخاطر بتعريض طفلك لأذى نفسي بالغ.

تحذير طفلك من الاعتداء الجنسي

كان جيم يستمع إلى الأخبار في التليفزيون المحلي أثناء تحضير العشاء، لكنه لم يكن منتبهًا لما يقال، بينما كانت أليسون البالغة من العمر سبع سنوات مصغية لما يقال في انتباه، وعندما اكتشف جيم أخيراً أن المذيع يتحدث عن إلقاء القبض على رجل قام بالاعتداء جنسيًا على أطفال بادر بإغلاق التليفزيون بسرعة، وحينئذ نظرت إليه أليسون ولكن دون أن تتلفظ بشيء وفيما بعد سأل جيم زوجته عما إذا كان من الواجب عليه أن يتحدث إلى طفلته عما قد تكون قد سمعته مصادفةً.

قالت زوجته «ربما، لكنني بالتأكيد أشعر بعدم ارتياح تجاه هذه الفكرة».

إن معظم الآباء يفعلون هذا. ولكن طبقًا لأفضل التقديرات. فإنه ما بين ١٢٪ و٢٥٪ من الأطفال يتعرضون لأحد أنواع الاعتداء الجنسي، ويعتبر السن ما بين الثامنة والثانية عشرة من أكثر الأوقات التي يمكن أن يتعرض فيها الطفل للاعتداء، كما أن الفتيات أكثر عرضة للاعتداء من الفتيان. يمكن أن يكون الاعتداء حادثة فردية تحدث مرة واحدة فقط لكنه عادة يتكرر عدة مرات على مدار أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات. بعض أنواع الاعتداء الجنسي قد لا تتضمن عملية الملامسة، ولكن بدلاً من ذلك يحاول البالغ أن يحقق الإثارة الجنسية لنفسه عن طريق عرض نفسه أو عن طريق عرض مادة جنسية أو إباحية على الأطفال، وتعتبر أقل الآثار الناتجة عن هذا الاعتداء هي شعور الطفل بشدة بعدم الراحة والقلق، كما قد يصاب بصدمة نفسية في الأحوال الأكثر سوءاً.

عندما استمعت أليسون إلى نشرة الأخبار حول الشخص الذي يتحرش بالأطفال لم تقل أيّ شيء لوالدها، وفي الوقت الذي قد يقوم فيه بعض الأطفال بسؤال آبائهم «ما هو الاعتداء الجنسي؟» أو «ما المقصود بالتحرش بالأطفال؟» فإن العديد بل أغلبية الأطفال لا يفعلون هذا.

إن الأمر يرجع للآباء في إخبار أطفالهم بمثل هذه الأمور، وذلك لأن الاعتداء الجنسي أمر شائع جدًا أو غالبًا ما يرتكبه أشخاص معروفون بالنسبة للأطفال، وليسوا غرباء.

أمور توضع في الاعتبار

- يحدث كثير من أعمال الاعتداء الجنسي قبل أن يتمكن الآباء من توضيح حقائق الحياة لأطفالهم، وحينئذ يضطر الآباء إلى تحذير أطفالهم من الاعتداء الجنسي مستخدمين ألفاظًا وأفكارًا لم يتوقعوا استخدامها قبل عدة سنوات، وقبل أن يستوعب الأطفال فكرة الاعتداء الجنسي سيكونون بحاجة إلى فهم بعض الحقائق الأساسية الخاصة بالحياة الجنسية للإنسان، وسوف يتضمن هذا أسماء أعضاء الإنسان الخاصة (ومن الأفضل هنا استخدام الأسماء العلمية المستخدمة لهذه الأجزاء).

- وبعد هذا، سيكون من الضروري شرح فكرة الملامسة الفاحشة، أو أي نوع من أنواع الملامسة يمكن أن يؤدي بالطفل إلى عدم الشعور بالارتياح، ويختلف عن طريقة الملامسة المقبولة (العناق، المزاح، زيارة الطبيب . . إلخ). كن عقلانيًا وواقعيًا، وحاول ألا تبدو خائفًا. إنك ببساطة تريد أن توضح أن بعض أنواع الملامسة غير مسموح به وأن الناس لا يحق لهم لمس الأطفال بأي طريقة يحبونها.

- إنها فكرة جيدة أن تضرب لطفلك أمثلة للطرق التي قد يستخدمها الآخرون في التحرش بهم: غريب في سيارة، شخص ما يعرض عليهم هدايا أو حلويات، شخص ما يهتم بابنتك، لكنه يسألها بعد ذلك ما إذا كانت تريد أن تلعب دور الطبيب، شخص ما يطلب المساعدة في البحث عن حيوان مفقود. إن هذه أمثلة الأشخاص الذين قد يحاولون التحرش بأطفالك، والذين يجب عليك تحذيرهم منهم. عليك تذكير طفلك أن المتحرشين غالبًا ما يكونون ودودين ويحاولون إغواء الأطفال عن طريق الهدايا أو عن طريق قضاء وقت زائد معهم. إن محاولة تمثيل الطرق الفعالة للتعرف على وسيلة الهروب من أي شخص يحاول التحرش بهم هي أيضًا فكرة جيدة.

◁ يتم اغتصاب الفتيات والاعتداء عليهن جنسيًا بمعدل يزيد بمقدار الضعف عن المعدل الذي يتعرض له أقرانهن من الفتيان، ولا يزيد معدل الاعتداء على الفتيات مع زيادة عمرهن - مما يعنى أن الفتيات الصغيرات يتعرضن لنفس الخطر الذي تتعرض له الفتيات المراهقات.

ما ينبغي قوله

- «ذلك الجزء من جسمك، والذي تغطيه الملابس الداخلية نطلق عليه أعضاءنا الخاصة، ونحن نطلق عليه هذا لأن لا ينبغي لأحد أن يرى هذه الأجزاء من جسمك إلا والديك أو الطبيب في بعض الأحيان، وهذا هو السبب في أنك لا ترى أبدًا أشخاصًا يسيرون في الشارع بدون ملابس».
- «بعض الناس يريدون لمس أعضائك الخاصة. قد يريدون لمس أعضائك السفلية. لا يحق لأحد أن يفعل هذا ما عدا الطبيب، وأنا نفسي قد سمحت للطبيب بهذا، وفي أي وقت تظن أن شخصًا ما يريد لمس أعضائك الخاصة يمكنك الصراخ أو أن تقول «لا» بصوت عال وأن تهرب بعيدًا، ثم تقوم بعد هذا بإخباري بما حدث».
- «لا يحق لأحد حتى أن ينظر إلى أعضائك الخاصة، فهذا هو السبب في أننا نطلق عليها أعضاء خاصة».
- «في بعض الأحيان يقوم الأشخاص الذين يريدون لمس أعضائك الخاصة أولاً بمحاولة عرض صور لأشخاص مجردين من ملابسهم عليك. قد يصيبك الفضول تجاه ذلك، ولكن لا يمكنك الوثوق بذلك الشخص».

إن كل ما سبق هو أحد أشكال التعليم. لا تتردد في القيام بأي إشارة تعاطف أو تفهم للأمر إذا اعتقدت أن طفلك لديه رد فعل قوي لما قلته له.

- «إنك تبدين قلقة يا مولي. هل تتساءلين ما إذا كان شيء كهذا قد يحدث لك؟».
- عليك تشجيع أطفالك أن يوافوك بالأسئلة. «إذا كنت تعتقد أن هذا قد حدث لك من قبل أو إذا قام أحد الأشخاص بملامستك بالطريقة التي وصفتها لك الآن، فعليك التحدث معي وأعدك أنك لن تواجه متاعب بسبب ذلك، فمن الأفضل أن تتحدث معي».

ما يقال أيضًا

- «إذا كنت تشعر بعدم الارتياح تجاه الموضوع، وإذا اعتقدت أن طفلك يشعر بهذا فعليك أن تقول «إن هذا موضوع صعب لأنني لا أحب أن افكر أن شخصًا ما يؤذيك أو يلامس أعضاءك الخاصة». إذا أعطيت طفلك الانطباع بأن الجنس موضوع غير مريح، فقد يفكر الطفل مرتين قبل التحدث إليك في المستقبل.
- «عليك متابعة الحوار المبدئي مع طفلك، ربما في حضور زوجتك، فقد يقول الزوج لزوجته «لقد تحدثت مع مولى اليوم حول ذلك التقرير الإخباري عن الشخص الذي يتحرش بالأطفال. لقد أوضحت لها كيف أن بعض الناس قد يريدون لمسها بطرق تجعلها تشعر بعدم الارتياح، وكيف أنه يمكنها دائما أن ترجع لأحدنا إذا راودها أي شعور بالقلق إزاء هذا».
- عليك أن تجعل طفلك يشعر بالاطمئنان «إنني دائمًا سأبذل ما بوسعي لحمايتك. إن معظم الأطفال لا يتعرضون للاعتداء إلا أن هناك عددًا كبيرًا منهم يتعرض لهذه التجربة». لكن عليك أن تذكِّر طفلك أن مثل هذا يحدث فقط عندما يكون الآباء المحبون غير منتبهين لأبنائهم، لذا فيجب على طفلك أو طفلتك أن تكون مستعدة لأن تقول «لا» وأن تجري بعيدًا، حتى وإن كان ذلك الشخص الذي يتحرش بها شخصًا تثق فيه.

ما لا ينبغي قوله

- لا ضرورة لأن تكون تمثيليًا أو أن تقوم بتصوير ماتقوله لابنك. إن وصف العمليات الجنسية لابنك أو ابنتك غير ضروري ما لم يكن طفلك متفهمًا لعملية التكاثر الجنسي ويشعر بالارتياح تجاه مثل هذه الكلمات.
- «دعني أعرف إذا حاول أحدهم التودد إليك». إن مثل هذا التعليق هو تعبير مبهم جدًا مع تقليله من شأن مخاوفك، والأطفال يفكرون بمنتهى البساطة؛ فعليك أن تكون محددًا وواضحًا».
- «عليك الابتعاد عن الغرباء». إن معظم من يتحرش بالأطفال هم أشخاص يعرفهم أطفالك، إلى جانب ذلك، فإن أطفالك يشاهدونك وأنت تتبادل المزاح مع العديد من الغرباء مثل الجالس بجوارك في مكان ما أو في الطائرة أو قارئ العداد أو موظف الخزينة في المتجر، لذا فسوف يشعرون بالحيرة.
- لا تقم بإجراء هذا الحوار مرة واحدة فقط مع ابنك. ستكون هناك فرص أخرى لتذكير أطفالك بأهمية رفض أية لمسة غير مريحة. «هل تتذكر عندما تحدثت معك عن الأشخاص السيئين الذين يريدون لمس أعضائك الخاصة؟ إن تلك القصة التي سمعتها لتوك كانت حول رجل تم إلقاء القبض عليه للتحرش والاعتداء على الأطفال. ما رأيك بشأن هذا؟».

يوجد حوالى طفل من بين كل أربعة أطفال يتعرض للاعتداء الجنسي في وقت ما أثناء طفولته أو مراهقته، وفي ظل تلك النسبة يجب أن يكون الآباء منتبهين للمواقف التي يحدث فيها اعتداءات، بينما الأغلبية العظمى من البالغين الذين يقدِّمون وقتهم تطوعًا للعمل مع الأطفال كمدربين أو معلمين يتميزون بالأخلاق الكريمة، فإن المولعين بالتحرش بالأطفال دائمًا ما يتحينون الفرص التي يكون وصولهم فيها للأطفال سهلاً وغير مراقب. عليك أن تقوم بتذكير أطفالك بأهمية الاحتراس من أية ملامسة غير ملائمة، كما أن عليك أن تذكرهم بحاجتهم إلى إخبار الكبار عند التعرض لأي حادث اعتداء أو تحرش أو إذا انتابهم الشك في حدوثه.

٨١

المشاركـة

قالت له والدته : «أشرك صديقك معك في اللعب ، فأمامك متسع من الوقت لتلعب بتلك اللعبة وحدك في الوقت الذي لا يزورك فيه صديقك» .

أجـاب «آرتي» الذي يبلغ من العـمـر سـبع سنواتٍ : «ولكـني ألعب بـهـا الآن يا أمى ، ويمكنه اللعب بها فيما بعد» .

قالت الأم : «ولكن يجب عليك أن تتعلم مشاركة أصدقائك ، والآن أعطه تلك اللعبة» .

فـامـتثل «آرتـي» لأمر والـدته ، ولكن على مـضض . وهـنا سـؤال يطرح نفسـه وهو هل كانت الأم مُحقَّة في حمل طفلها على المشاركة؟

أمور توضع في الاعتبار

⊲ إن المشاركة أمر «هام» خاصة إذا كـان الأطفال في سن يمكنهـم فيـهـا تعلم الانسجام طواعية مع أقرانهم ، أما الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة فيجدون تعلم المشاركة أمراً صعبًا .

⊲ كلما كـان الطفل أكبر سنًا (خاصة في سن العاشرة أو أكبر) زادت قدرته على إدراك فوائد المشاركة بدلاً من النظر إلى أعبائها فقط .

⊲ توضح بعض الدراســات أنه إذا امـتلك صـديق الطفل لعبـةً ، فـفي الأعـم الأغلب سوف يطالبه والده بردها إلى صاحبها ، أما إذا كان طفله هو الذي يمتلك تلك اللعبة ، فعلى الأرجح سـوف يطلب من طفله إشـراك صديقـه في اللعب معـه . إن ذلك التـحـامل على الأطفال قد يجعلهم يجدون صعوبة أكثر في إدراك قيمة المشاركة .

⊲ توضح الدراسات أن الأطفال غـالبًا ما يبـدأون في تعلم المشـاركـة إذا مـا شـاهدوا أقرانهم يقومون بذلك ، أكثر من حالهم إذا شاهدوا البالغين .

⊲ إن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين التاسعة والثالثة عشرة عامًا ويعانون من إعاقة معتدلة أو قصور إدراكي تبلغ نسبة مشاركتهم للآخرين غالبًا ربع نسبة أقرانهم الأسوياء .

◁ تتسم بعض الدُّمى بخصوصية شديدة وقد يصعب مشاركة مع شخص آخر فيها (هل أنت مستعد مثلاً للسماح لجيرانك أن يشاركوك في استخدام سيارتك؟) ولذلك فعليك أن تجعل طفلك يختار بعض الدُّمى التي يكون مستعداً لمشاركة أصدقائه فيها ويبعد الباقي قبل حلول وقت اللعب.

ما ينبغي قوله

- حاول - قدر الإمكان - أن تناقش مع طفلك احتمال المشاركة مسبقًا، فاستعداد طفلك لذلك الأمر قد يساعده على التعاون، كأن تقول مثلاً: «عندما يصل أولاد عمك فإنهم سوف يرغبون في اللعب ببعض ألعاب الفيديو الخاصة بك، ورغم أنها تخصك، إلا أنني أريدك أن تدعهم يلعبون بها، حتى وإن لم يكن لديك رغبة في اللعب».
- «هل هناك بعض الألعاب التي تفضل ألا يلعب بها أحدٌ معك».
- «ما رأيك بالمشاركة في قفّاز «البيسبول» الخاص بك مع أولاد عمّك عندما يصلون؟ فعلى الأرجح أن بعضًا منهم لن يأتي بقفازه، فهل ترضى أن تلعب بعض جولات البيسبول دون ارتداء قفازك؟».
- عليك أن تتعاطف مع طفلك عندما يكون ضروريًا كأن تقول: «أعلم أنك قد لا تجد متعة من المشاركة وأنها قد تزعجك ولكنها قد تسعدك أحيانًا».
- عليك أن تعلم طفلك بعواقب إحجامه عن المشاركة ثم تدعه يقرر أمره كأن تقول: «لست مضطراً للمشاركة إذا لم ترغب في ذلك، ولكني أخشى أن يرفض أصدقاؤك مشاركتك في المرة القادمة».
- عليك أن تشجع على مشاركة الآخرين من خلال الثناء على ذلك: «لقد شاهدتك وقد سمحت لجارك بركوب دراجتك عندما كُسرت دراجته. أعلم أنك لم تجد متعة في ذلك لاضطرارك إلى الوقوف ومشاهدته، ولكني فخور بك لإظهار روح المشاركة. لكم كان جميلاً أن تقوم بذلك».
- «لقد لاحظتك عندما قام صديقك باقتسام الحلوى معك، لابد أن ذلك قد أسعدك. كيف يكون شعورك فيما لو لم يرد اقتسام ذلك معك؟»

- إذا رفض طفلك مشاركة أصدقائه، فعليك أن تضع في اعتبارك أنه قد يكون هناك أمر وراء ذلك. «أتساءل عما إذا كان امتناعك عن السماح لأصدقائك بمشاركتك ألعابك يرجع إلى موت قطتنا منذ أيام قليلة».
- «لاحظت أنك لا ترغب في مشاركة جوني على الأخص، فهل هناك ما يزعجك منه؟».

ما لا ينبغي قوله

- «ليس محببًا أن تكون أنانيًا». لست في حاجة إلى انتقاد طفلك لإقناعه بوجهة نظرك.
- «يجب عليك المشاركة». سوف يحتج الأطفال الأكبر سنًا على ذلك ويخبرونك بأنهم ليسوا مضطرين إلى المشاركة، أما الصغار فلن يبالوا بالسبب وراء اضطرارهم إلى التخلي عن شيء يملكونه، وأحيانا يكون من العدل أن تجعل الطفل الآخر ينتظر (بعض الأباء يحثون أبناءهم على المشاركة ليتجنبوا ترك انطباع سيء لدى الآخرين وعندما يحدث ذلك ربما تشعر بتناقض إرشاداتك).
- «إذا لم تشارك مع الآخرين فسوف أعاقبك». هل من المهم فعلاً أن يشارك طفلك فوراً وفي المكان نفسه؟ قد يمتثل طفلك لأمرك، ولكنك قد تزيد الأمر سوءاً، فإذا أحس طفلك بأنه لا احترام لخصوصياته، فقد يصبح أكثر امتناعًا عن مشاركة الآخرين في المستقبل، وأحيانًا تؤدي النتائج الطبيعية إلى تحسن حقيقي كأن تخبر طفلك بأنه إذا لم يشارك أخاه، فإنه قد لا يشاركه هو أيضًا فيما بعد. إن هذا الأسلوب سيكون ذا تأثير إيجابي أفضل من تهديد طفلك».
- «إن تلك اللعب هي في واقع الأمر ملكي أنا ؛ لأنني من دفعت ثمنها ،وأنا أطلب منك أن تشارك فيها الآخرين». إن ذلك لن يجدي طويلاً خاصة فيما بعد، عندما تطلب من طفلك تنظيف لعبه.

الخجـل

عندما سأله العم «راي»: «كيف كان حال يومك الدراسي؟» هزّ «بيلي» كتفيه دون أن يجيب، وهنا قال والده: «إنه خجول. يا بيلي أخبر العم راي عن جولتك في الحفل والمكان الذي ذهبت إليه».

رد بيلي قائلا: «إلى حديقة الحيوان».

«أخبره أيضًا عن حيوانك المفضل»

«الزرافة»

«لقد أمضيت وقتًا رائعًا، أليس كذلك يا بيلي؟ ألم تقل إنك أعجبت أيضًا بعربة التجول بالحديقة لأنها أخذتك في جولة حول الحديقة؟ هيا أخبر العم راي عن عربة التجول».

عندما يكون الطفل خجولاً تصبح محادثاته مع الغرباء قصيرة وعذبة، ويحاول الآباء غالبًا حمل طفلهم الخجول على المشاركة في الحديث بصورة أكبر، وفي الواقع يعد هذا أسلوبًا جيدًا خاصة إذا تم أداؤه بطريقة صحيحة.

أمور توضع في الاعتبار

⊲ حوالي ١٠ : ١٥٪ من الأطفال يشعرون بالخجل أو البطء في التجاوب مع الآخرين ولكن يتخلص على الأقل ثلث هؤلاء الأطفال من خجلهم ببلوغ فترة المراهقة.

⊲ قد يكون الحياء مؤلمًا عندما يكون مبالغًا فيه ولكن له أيضًا بعض الفوائد، فالأطفال الذين يشعرون بالخجل نادرًا ما يقدمون على القيام بالمخاطر أو التصرفات المتهورة، ونادرًا ما يتصرفون بطريقة عدائية أو يرتكبون الجرائم البشعة، ولأنهم عادة يكونون مرهفي الحس فيمكنهم التعاطف مع الآخرين بسهولة.

⊲ ليس بالضرورة أن يكون الطفل الخجول مكروهًا من أقرانه، إلا أنه قد يستغرق وقتًا أطول لتكوين صداقات مع زملائه.

▷ إن الأطفال الذين يميلون إلى التغلب على الحياء عادةً ما يحظون بآباء يقومون بشيئين هما: وضع قواعد وحدود واضحة (فكلما كانت القواعد أكثر غموضًا، زادت إمكانية انطواء الطفل الخجول) ومساعدة طفلهم على التدريب على خوض المخاطر.

▷ لا تحاول إجبار الطفل الخجول على أداء شيء.

▷ لا ترد على الأسئلة نيابة عن الطفل الخجول.

▷ لا تحاول أن تتولى القيام بالأمور بدلاً من الطفل الخجول إذا كان بوسعه القيام بها بنفسه، وإلا سوف يتعلم أن يصبح أكثر سلبيةً.

▷ توضح الأبحاث أن الفتيان الذين يشعرون بالخجل عادة ما يتزوجون في سن متأخرة عن أقرانهم الذين يتسمون بالإقدام، ويختلف الأمر بالنسبة للفتيات اللاتي يشعرن بالخجل حيث يقعدن عن العمل ويفضلن الاكتفاء برعاية أطفالهن.

ما ينبغي قوله

- «أخبرني ماذا فعلت اليوم بدرس الرياضيات والعلوم». إن استخدام تلك الأسئلة الإخبارية أفضل من الأسئلة التي يجاب عليها بإيجاز.
- عليك أن تعلم طفلك الثقة بنفسه مثل: «دعنا نتدرب على التحدث بصوت عال عبر الهاتف». في الغالب يتحدث الطفل الخجول بصوت منخفض مما يجعل الآخرين يحجمون عن التحدث معه.
- «دعنا نتعلم ما الذي يمكنك قوله عندما يصل عمك أو عمتك. ما رأيك بأن تقول مثلاً: أهلاً بك أيتها العمة ماري. هل تناولت الطعام في أي من مطاعم الوجبات السريعة أثناء الطريق؟».
- «دعنا نتعلم ما الذي يمكنك قوله لزميلك في المدرسة أثناء وقوفه بمفرده».
- حاول أن تشجع طفلك على الثقة بنفسه من خلال الثناء على سلوكه، كأن تقول مثلاً: «لقد ذهبت بمفردك إلى تلك المجموعة من الأطفال وسألتهم عما إذا كان يمكنك لعب الكرة معهم. لقد أبليت بلاء حسنًا».

ما لا ينبغي قوله

- «ما عليك إلا الذهاب إلى هناك وتقديم نفسك، فلا صعوبة في ذلك إطلاقًا». إن هذا القول يشبه حالك عندما تطلب من شخص يرهب الاحتجاز في الأماكن المغلقة أو الضيقة الجلوس داخل مرحاض، وهذا موقف صعب للغاية، وعليك بدلاً من ذلك أن تقوم أولاً بتدريب طفلك على الإقدام ثم تشجعه بعد ذلك.
- «إذا ظللت على حيائك فلن يحبك أحد». إن هذا الأسلوب لن يفيد طفلك، بل في الواقع قد يجعله يصبح أكثر تحفظًا بالإضافة إلى أن الأطفال الذين يستحيون يمكنهم أن يحظوا بحب الآخرين بمجرد أن يكونوا صداقات مع زملائهم.
- «ليس ثمة ما يدعو إلى الخوف». ربما بالنسبة لك أما بالنسبة لطفلك فهناك ما يدعوه للخوف، ومن الأفضل أن تقول: «ما أصعب التحدث مع الآخرين دون خوف أو تردد، ولكن هذا لا يعني صعوبة ذلك طوال الوقت أيضًا، فكثرة المران تورث الإتقان».
- «هيا يا بريتي أرجوك؟». عندما تتوسل إلى طفلك أن يصبح أكثر ثقة بنفسه، فإن ذلك يدل على أنك لا تدرك تمامًا إشكال الحياء، ومن الأفضل بدلاً من ذلك أن تطلب منه القيام بما يحثه ويشجعه على المحاولة.

الروح الرياضية

بعد أن شاهد مدرب «التايكوندو» هزيمة فريقه - الذي تتراوح أعمار أعضائه بين الثامنة والعاشرة - في إحدى مباريات تلك الرياضة، قام بتهنئة الأطفال على ما بذلوه من جهد وافر أثناء المباراة.

ثم قام بتعليمهم درسًا آخر قائلاً: «هيا تقدموا لمصافحة الفريق الفائز، فقد قام بتعليمكم بعض الدروس المفيدة، ومن الضروري أن تتحلوا بالروح الرياضي».

يعد الروح الرياضي أحد العوامل الرئيسية للنجاح في الانسجام مع الأطفال الآخرين، بالإضافة إلى أن تعلم تقبل الخسارة بصدر رحب، ورجاء الفوز في المرة المقبلة هو علامة «واضحة» على تحلى الطفل بروح المرونة والتفاؤل.

أمور توضع في الاعتبار

- كما أن تأثيرك على أطفالك يتسم بالأهمية فكذلك تأثير معلِّم الجمنازيوم أو المدرب الرياضي عليهم، ولذلك فلابد من التحدث معهم بشأن الأسلوب التعليمي الذي ينتهجونه مع الأطفال.
- إنَّ الأطفال الذين لديهم قدرٌ ضئيل من الاعتزار بالذات عادة ما يبلون بلاءً حسنًا مع المدربين الذين يستخدمون أسلوب المؤازرة وكلمات التشجيع وتعليم المهارات الخاصة مع متدربيهم، أما الذين يتسمون بقدر كبير من الاعتزاز بالذات فيمكنهم تحقيق النجاح حتى مع مدرب يميل إلى استخدام أسلوب انتقادي، الأمر الذي لا يحدث غالبًا مع أقرانهم ممن يتصفون بقدر ضئيل من الاعتزاز بذاتهم، ولذلك فإذا أردت تعليم طفلك إحدى رياضات الدفاع عن النفس لتعزيز ثقته بنفسه، فينبغي عليك أن تتأكد أن مدربه لا يستخدم الانتقاد كأسلوب لتعليمه.

ما ينبغي قوله

- عليك أن تعلم طفلك المعنى الحقيقي للروح الرياضي كأن تقول مثلاً: «إن تحليك بالروح الرياضي يعنى ألا تتذمر أو تغضب من اللاعب الذي هزمت منه وألا تسخر أيضًا من أي لاعب هزمته».
- «لا يسهل دائمًا توضيح ذلك ولكن الروح الرياضي العالي يعنى بذل المزيد من الجهد في المرة القادمة بدلاً من الاستسلام، وبتلك الطريقة يمكنك مؤازرة فريقك».
- عليك أن تتعاطف مع طفلك بعد خسارته، أو إذا كان يشعر بأنه السبب في خسارة فريقه، ولا تحاول أن تواسيه دون أن تتعاطف معه أولاً، كأن تقول: «من الطبيعي أن تشعر بالحزن عندما يخسر فريقك».
- «كل من يخفقون في تسجيل أهداف يشعرون بالحزن لذلك، خاصة إذا لم يفز فريقهم».
- «إنه لشعور محبط أن تكون الشخص الوحيد الذي لم يحرز هدفًا في المباراة».
- ينبغي عليك أن تشجع روح طفلك الرياضية من خلال الثناء على سلوكه كأن تقول: «لقد أعجبني تصرفك عندما قمت بمصافحة اللاعب الآخر عقب المباراة قائلاً: أداء رائع».
- عليك أن تعلّم طفلك تجنب السلوك السيء من خلال ضرب المثل بالشخصيات الرياضية المشهورة التي أساءت التصرف كأن تقول مثلاً: «أتذكر لاعب كرة السلة الشهير. . .، لقد تم إيقافه مؤخراً» أو «لاعب كرة البيسبول الذي تم القبض عليه يتعاطى المخدرات، باعتقادك إلى أي مدى سيكون ذلك مؤثراً على سمعة فريقه؟».
- «عليك أن تدرك أن هناك دائمًا من يشاهدك أثناء اللعب، قد يكون أسرتك أو جمهوراً كبيراً من المعجبين أو على الأقل خصمك وعندما تنتهي المباراة سيكوّن الناس عنك انطباعًا، فهل تحب أن يكون انطباعهم عنك إيجابيًا أو سلبيًا؟ . . . إذًا فلماذا قلت ذلك؟».

ما لا ينبغي قوله

- «لا تتصرف كالأطفال فلا أحد بوسعه الفوز دائمًا» . إن أسلوب الانتقاد وتوجيه السباب لطفلك لن يجدى، بل من الأفضل أن تتعاطف معه وتظهر بعض التفاؤل. إن الأمر ببساطة سوف يستغرق وقتًا قليلاً (في الغالب يكون يومًا) قبل أن يتحسن شعور طفلك بعد الهزيمة.
- «ماذا حدث أيها المدرب؟ لماذا استبعدت طفلي من المباراة سريعًا؟» . يفضل أن يتم توجيه الأسئلة للمدّرب على انفراد، فقد ينزعج طفلك عندما يرى شخصين (يفترض به أنه يحترمهما) يتنازعان معًا بهذا الشكل.
- «لو بذلت مزيداً من الجهد أثناء اللعب، لفزت بالمباراة» . إن طفلك يدرك ذلك جيداً، وإذا كنت تعتقد حقًا أن طفلك يبذل جهداً قليلاً أثناء المباراة فيمكنك أن تستفسر منه عن ذلك دون أن تجعل الأمر يبدو في صورة انتقادية، كأن تقول مثلاً: «لقد كنت بطيئًا إلى حدٍ ما في الملعب اليوم . هل أنا مخطئ في ذلك أو أنه كان هناك ما يشغلك؟» .
- «إذا لعبت بشكل جيد، فيمكننا الذهاب لتناول الآيس كريم فيما بعد» . هل تعتقد حقًا أن تناول الآيس كريم يمكنه أن يكون الدافع الأساسي الذي يشجع طفلك على اللعب بشكل جيد؟ كلا على الأرجح. ينبغي عليك أن تعزم طفلك على الآيس كريم سواء كسب أم خسر وتحاول الترويح عنه بغض النظر عن نتيجة المباراة.
- «لقد سحقت خصمك حقًا وهزمته شر هزيمة، وقد كنت ضاريًا مع خصمك في الملعب. هل رأيت وجهه عندما هزمته؟» . عليك أن تكون أكثر تلطفًا وأقل حدة. بالتأكيد لا مانع من أن تكون حماسيًا ولكن لا تشجع طفلك على معاملة خصمه بطريقة سيئة، بل ينبغي عليك أن تعلمه احترام الخصم بدلاً من ذلك.

السـرقة

اشتكى الوالدان إلى مدرس ابنتهما «جوان» أنه قد فقد من درجها بعض الأقلام الجديدة بالإضافة إلى دفتر جديد تمامًا ذي غلاف مميز، وبعد التحقيق في الأمر عثر المدرس على الأقلام والدفتر في حوزة طفلة أخرى، ولكنها أنكرت قيامها بسرقة تلك الأشياء.

وقد أخبر المدرس والدى «جوان» قائلاً: «أدرك أن تلك الطفلة قد قامت بسرقة تلك الأشياء من ابنتك»، «ولكن والدتها تعتقد أنها اشترتها فلم يرها أحدٌ تأخذ تلك الأشياء، ولذلك فلا يمكننا اتهامها بالسرقة».

وشعر المدرس بحيرة شديدة من هذا الموقف حيث أظهرت ملابسات الواقعة أن الطفلة مذنبة، لكن لا يوجد دليل قطعي يفيد ذلك فما الذي ينبغي على الآباء والمدرسين فعله في مثل هذا الموقف؟

أمور توضع في الاعتبار

- معظم الأطفال قد يسرقون أحيانًا ولو لمرة واحدة على الأقل، ولكن القليل منهم يداوم على السرقة باستمرار بحرفية وحنكة أكثر وعندما يكتشف الآباء ذلك للمرة الأولى فعليهم ألا يبالغوا في رد فعلهم تجاه ذلك، فمعظم الأطفال عادة ما يتعلمون بعدها أن السرقة سلوكٌ خاطئ وأنه ينبغي عليهم الامتناع عن أخذ متعلقات الآخرين.

- يعد تكرار السرقات بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والثانية عشرة مؤشرًا بأن الطفل قد يرتكب جرائم حقيقية فيما بعد، كما أنه أيضًا مؤشر على أن الطفل يعاني من اضطرابات عاطفية خطيرة.

- أظهرت إحدى الدراسات أن عددًا هائلاً من الأطفال الذين تمت إحالتهم للتقييم النفسي لاتهامهم بالسرقة قد نشأوا في أسر تفتقد إلى الدفء الأسرى أو الرعاية الشخصية.

⊲ وعندما يكبر الأطفال يصعب ضبط السرقة واكتشافها، وعندما تصبح السرقة مشكلة ملحوظة لدى طفلك فمن الأفضل التخلى عن الأسلوب الذي يلتمس للطفل إثبات براءته بدلاً من إثبات إدانته، فقد أفلتت البنت الصغيرة التي سرقت الأقلام في القصة الافتتاحية، لأن المدرس كان مؤمنًا بمبدأ براءة المتهم حتى تثبت إدانته. حاول أن تجعل الأطفال يستفيدون من الشك في بادئ الأمر، أما إذا اعتادوا السرقة فإنك تمنحهم فرصة أعظم للإفلات عندما تطلب منهم إثبات براءتهم.

ما ينبغي قوله

- من الأفضل أن يتم تعليم الأطفال الصغار الذي يتمتعون بسلوك قويم أن السرقة سلوك خاطئ من خلال أسلوب **الأوامر والنواهي**، ولكن دون جرح مشاعرهم كأن تقول مثلاً: «إن تلك الدمية لا تخصك ومن الخطأ أن تأخذ الأشياء التي لا تملكها».
- «عندما تأخذ شيئًا دون ثمن فهذا يعد سرقة، ولذلك فعليك أن تعيد ما أخذته».
- «عليك أن تستخدم وقائع حقيقية لحث طفلك على الأمانة كأن تقول: «لقد لاحظت لتوى أن موظفة الخزينة قد وافتني أكثر من حقي؛ لذا دعنا نعود لإرجاع المال الزائد إليها».
- «إن تلك النقود على الطاولة تخص النادل، أعتقد أن من جلسوا قبلنا تركوها له. كان من الممكن أن يأخذها شخص آخر ويحتفظ بها لنفسه، دعنا نعطها للنادل».
- عليك أن تتعاطف مع طفلك عندما يريد شيئًا، ولكن لابد لك أن تقرر له أن السرقة سلوك خاطئ يجب عليه تجنبه كأن تقول مثلاً: «لقد أخذت البالون الذي رأيناه في المتجر. أعلم أنك رغبت فيه بشدة ولكن هذا لا يعنى أن تسرقه، فالسرقة سلوك خاطئ. سوف نذهب لإرجاعه إلى المتجر».
- إذا زاد تكرار المخالفات وتمت سرقة أشياء ثمينة، فهذا يعني أنك بحاجة إلى اتخاذ إجراءات عقابية صارمة لأن الطفل إذا أفلت بسرقته ولو مرة واحدة في غضون فترة

معينة ، فسوف يعتاد على ذلك وبالتالى يصعب عليه التخلص من تلك العادة .

«هذه هي المرة الثالثة في غضون هذا الأسبوع التي لاحظت فيها افتقاد نقود من حافظتي ، لقد اكتشفنا في المرتين السابقتين أنك قمت بسرقة المال لذا فلا يمكنني الوثوق بك الآن ، وأجد نفسي مضطراً للقول بأنك الذي قمت بسرقة المال في هذه المرة أيضًا ، إلا إذا استطعت إثبات براءتك ، وعقابًا لك فسوف أفرض عليك غسل جميع نوافذ المنزل» .

- ينبغي عليك أن تشجع سلوك الأمانة من خلال الثناء على طفلك ومكافأته كأن تقول مثلاً : «لقد كانت تلك الحلوى أمامك على المنضدة طوال الظهيرة ولم تتناول أيًا منها ، بالرغم من أنني أدركت أنك كنت تريد بعضًا منها ولكن آثرت إبقاءها للحفلة وهذا يدل على أمانتك وجدارتك بالثقة» .

حديث عابر

بوادر تنبئ باحتمال تعرض طفلك لكارثة سلوكية

قام عالم النفس البارز «جيروم كاجان» بإيجاز خمسة أنماط سلوكية يمكنك من خلالها التنبؤ بالمراهقين الأكثر عرضة لمخاطر السلوك الإجرامي مثل السرقة والحمل سفاحًا ، أو الإدمان . فإذا انطبق على طفلك أحد تلك الأنماط الخمسة فاعلم أنه معرض للوقوع في مخاطر سلوكية .

إذا أخفق الطفل إخفاقًا ذريعًا في دراسته .

إذا تعرض الطفل في الماضي لإهمال أو إساءة أسرية .

إذا كان الطفل سريع التأثر بضغوط وقيم الأقران .

إذا كان الطفل يريد أن يثبت شجاعته واستعداده لخوض المخاطر .

إذا كان الطفل ينحدر من أسرة تعتبر السلوك الإجرامي وحمل المراهقات أو الإدمان شيئًا عاديًا .

ما لا ينبغي قوله

- «إنك لص سارق!» . إن السرقة شيء قد يقع فيه جميع الأطفال ولو لمرة واحدة على الأقل طوال حياتهم؛ ولذلك فتوجيه السباب والألقاب لطفلك يعتبر مبالغة في رد فعلك. ينبغي عليك بدلاً من ذلك إخباره بأن ما ارتكبه يعد سلوكًا خاطئًا ثم توضح له سبب ذلك.
- «لا أدري حقًا ماذا أفعل معك؟ اذهب إلى حجرتك» . إذا كانت السرقة سلوكًا نادراً لدى طفلك فإنك بقولك هذا تكون مبالغًا في رد فعلك، أما إذا أصبحت السرقة سلوكًا شائعًا وأصابك القلق لذلك، فحاول ألا تصدر عقوبات تعسفية وليدة اللحظة بل عليك أن تحدد لطفلك عواقب تأديبية واضحة وتلتزم تنفيذها.
- «إذا لم تكف عن ارتكاب ذلك فإنك يومًا ما سوف تواجه مشاكل حقيقية» . إن ما تقوله يعد صحيحًا ولكنه غير فعال لأن الأطفال الذين قد يعانون مستقبلاً من مشكلة السرقة لا يهتمون غالبًا بالتفكير في العواقب بعيدة الأجل.

٨٥

غـــــربـــاء

مالت الأم نحو نافذة السيارة التي توقفت أمامها لترشد السائق إلى الاتجاه الصحيح، فقد توقف السائق بسيارته وفتح النافذة ليسألها ما إذا كانت تعرف أين يقع شارع بروسبكت، وبينما كانت تتحدث مع هذا الشخص الغريب كانت تمسك بيد طفلها الذي وقف إلى جوارها.

عندما يتصرف الآباء على هذه النحو من التصرفات المقبولة، فقد تكون محيرة في الوقت نفسه للأطفال الذين ينصحونهم بعدم التحدث مع الغرباء، فبالتأكيد يمكن للوالدين أن يتحدثا مع مثل هؤلاء الأشخاص، في حين لا يصح أن يتحدث إليهم الأطفال، ولكن كيف يكون الأمر إذا ما ألقى أحد الوالدين تحية عابرة على أحد المارة، فهل يعتبر هذا الشخص غريبًا بعد ذلك؟

حدث أن اتصل رجل بزميله في العمل هاتفيًا في منزله وعندما أجابته طفلة صغيرة سألها: هل والدك بالمنزل؟ فردت الفتاة الصغيرة متردده «آه. . لا . . هو. . . إنه يستحم»

وبعد مرور ساعة رجع ثانية وتساءل هل أبوك موجود؟ فردت الفتاة على الفور «لا، أو لا فهو يستحم» فسألها «هل أستطيع التحدث مع والدتك إذن؟».

فأجابت «أوه لا فهي أيضًا تستحم».

فالآباء يحاولون تعليم أولادهم كيفية التعامل مع الغرباء، ولكن الأمر ليس بهذه البساطة.

أمور توضع في الاعتبار

◁ في عام ١٩٨٨ اختطف أحد الغرباء من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ طفل أخذوا إلى مكان يبعد أكثر من ٥٠ ميلاً من محل إقامتهم وطالب بافتدائهم أو قتلهم، وقد قام أحد الغرباء

باختطاف ما بين ٢٠٠, ٣ و٦٠٠, ٤ طفل، منهم من أخذوا وتم إغواؤهم واحتجازهم، وهم عادة ما يتعرضون للاغتصاب.

⊳ وهناك ١١٥,٠٠٠ طفل تعرضوا لمحاولات غير ناجحة للاغتصاب، ومعدل الاغتصاب من أحد أفراد الأسرة يعد أعلى بكثير، فلقد كشف أحد التقارير عام ١٩٩٥ أن الأطفال ما بين سن العاشرة والسادسة عشرة تبلغ نسبه اغتصاب بعضهم ٣٪.

⊳ أما الأطفال الأصغر حتى سن التاسعة فلا يعرفون سوى التفكير بمنطق الأبيض والأسود. إن محاولة تعليمهم التفريق بين الغريب المأمون و غير المأمون يمكن أن تشتتهم، فإنه لمن الأفضل الحديث عن المواقف والسلوكيات الآمنة وغير الآمنة (مثل لمسة غير مناسبة بغض النظر عن الشخص الذي قام بهذا التصرف أو الرد على الباب عندما يكونون بمفردهم بالمنزل وغيرها).

⊳ وحتى الوجوه المألوفة فإنها تمثل خطراً محتملاً، ففي معظم حالات التحرش الجنسي يعرف الضحية الجاني.

⊳ عليك بتقليل أية مخاطرات غير ضرورية تتعلق بالأمان فلا تترك الأطفال في السيارة بمفردهم لأي مدة زمنية، فإذا لم يكن راشد في المنزل، فدع جهاز الرد على الهاتف يرد وليس طفلك.

⊳ راجع وراجع وراجع. إن الأطفال لا يمكنهم تذكر جميع القواعد، ويمكنك قضاء الوقت أثناء القيادة في تذكيرهم.

⊳ أوضحت الدراسات أن حوادث الاغتصاب مثل اغتصاب الآباء للأبناء والتي زادت معدلاتها أمام القضاء يزيد احتمال حدوثها عندما يربى الآباء أبناءهم في بيئة إجرامية أو مفسدة للطفل، وعندما لا يحترم الأب القانون وعندما يتردد في طلب المساعدة من المحكمة، وعندما يكون منفصلاً عن الأم ويكون تعليمه متوسطًا ودخله محدداً.

ما ينبغي قوله

- علم طفلك كيفية مواجهة خطر الأغراب. «يوجد أناس - كبار - يمكن أن يتصرفوا بود أو كما لو كانوا يحتاجون لمساعدة ولكنهم في الحقيقة أشرار وربما يريدون إيذاء الآخرين، فمعظم الناس طيبون ولكن إدراك الفارق صعب؛ لذا لا أريد أن تتحدث مع أناس لا تعرفهم أو تقترب منهم إلا إذا كان هناك شخص تثق به»،
- اتبع الإرشادات التالية:

«لا تركب سيارة مع شخص لا تعرفه حتى إذا كان الجو ممطرًا أو كنت متعبًا من السير».

«لا تخبر أي شخص بالهاتف أنك بالمنزل بمفردك»

«لا ترد على الباب إذا كنت بالمنزل بمفردك فإذا قال الشخص الآخر إنها حالة طوارئ اتصل بـ ٩١١».

«لا تقبل أي طعام من أي شخص لا تعرفه».

- امتحن أطفالك في كيفية التصرف في مواقف معينة. «ماذا لو سألك غريب أن تذهب معه إلى وسط الأحراش وتساعده في البحث عن كلبه، هل تفعل؟ وماذا لو أخبرك شخص أنني سمحت له أن يقوم بتوصيلك؟».
- «ماذا ستفعل؟ إذا لم تعرف ماذا تفعل، فيمكن أن تهرب أو تصرخ ثم لتذهب إلى مكان تعرف فيه شخصًا ما».
- «إذا كنت موجودًا في مركز تجاري أو في ساحة انتظار وشعرت بأنك مهدد فاصرخ بأعلى صوتك معلنًا أن هذا الرجل الغريب ليس والدك، وإلا سيظن الناس أنك مجرد طفل غير مطيع (عاص)».
- طمئن طفلك إذا ما شعر بخوف شديد. «كما قلت، فإن معظم الناس طيبون ولا يريدون إيذاءك ولكن لكى تكون آمنًا لا يصح أن تثق بالكثير من الناس. عندما تكبر سوف تتعلم كيف تفرق بين الطيب والشرير».

حديث عابر

ما هي أفضل الطرق لتعليم طفلك الأمان

أوضحت الأبحاث أن التعليمات الشفهية وحدها غير كافية، لذا فهناك أربع خطوات إضافية ضرورية.

النموذج: أوضح لطفلك ما يقوله أو يفعله في مجموعة من المواقف الخطرة التي قد يتعرض لها.

الإعادة: دع طفلك يعيد ما يقوله أو يفعله كما لو كان سيقوم بتجربة (بروفه) أحد المشاهد المسرحية.

المراجعة للتصحيح: أخبر طفلك عن المواقف التي أحسن التصرف فيها أو التي أساء التصرف فيها.

الممارسة: راجع هذه الطرق باستمرار مع طفلك. لا تفترض أنه كلما كبر طفلك (قبل مرحلة البلوغ أو المراهقة) صار مؤهلاً للتعامل مع مثل هذه المواقف، فبعض الحالات التي تعرضت للاغتصاب الجنسي تشير إلى أن أغلب الضحايا من البالغين (وعند السؤال بصورة تكرارية عن المرحلة السابقة لعملية الجريمة فإن ٦٤٪ من البالغين أقروا أنهم قد تم التغرير والتحرش بهم جنسيًا قبل سن الثانية عشرة).

ما لا ينبغي قوله

- «كن حذراً من الشخص الذي تتحدث إليه» أو «احترس ممن يبدو مظهرهم غريبًا». يحتاج الأطفال إلى معلومات محددة ليست في شكل قواعد غريبة أو غامضة. إنَّ قول «كن حذراً» ليس كتعليمك الطفل أن يعدو أو يصرخ.
- «لماذا لم تجب على الهاتف؟ لقد كانت رسالة هامة لي» أو «لماذا لم تتسلم الطرد عندما طرق حامله الباب؟ إنني مضطر الآن إلى الانتظار حتى الغد» أو «لماذا لم تتجاوب مع الكبار الذين كانوا يتحدثون إليك في الحفل؟». إذا لم تعط الأطفال

تعليـمـات مسبقـة محـددة مـثل : «من الممكن أن ترد على البـاب إذا طرقه حـامل الطرد ، فإنني في انتظار طرد هام » . لا تنتقدهم لاتخاذهم الاحتياطات الأمنية .

- في بعض الأحيان يختطف الغرباء الأطفال الصغار فيأخذونهم بعيداً عن آبائهم فيؤذونهم ويقتلونهم . لا تُخفْ أطفالك بشكل مبالغ فيه ، فماذا لو احتاج طفلك المساعدة ولم يجد سوى الغرباء ليسألهم ، فكل الأشخاص الجديرين بالثقة كانوا غرباء في وقت ما .

قاعدة ثابتة: إن أفضل المناهج هي التي تؤكد سلوك الدفاع عن النفس ، لا التي تؤكد النتائج السلبية للفشل في الدفاع عن النفس .

إطلاق السباب

كان مارك وأخته ميلاني يتجادلان حول استخدام الكمبيوتر في حين أنهى مارك الطالب بالصف الرابع تلك المشادة بمناداة أخته بلفظة كلبة. كانت والدتهما قريبة منهما فجاءت إلى الحجرة وهددته قائلة:

«مارك كيف تجرؤ على مناداة أختك هكذا؟

فقال لها «إنها كلمة ليست سيئة لهذا الحد يا أماه فلقد قلت لها فقط ياكلبة».

تراجعت الأم قليلاً باندهاش لأنها أدركت أن مارك قد بحث عن معنى الكلمة في القاموس، ولعلها المرة الوحيدة في حياته التي فعل فيها ذلك من أجل شيء آخر غير الواجبات المنزلية.

فماذا ينبغي للوالدين أن يفعلا عندما يبدأ طفلهما في إطلاق السباب؟

أمور توضع في الاعتبار

أصبح تبادل السباب واستخدام الألفاظ البذيئة أحد طقوس التعامل التلقائي بين الكثير من المراهقين والبالغين، فإنك لن تكون قادراً على منع طفلك من شتم نظرائه، فهو يريد أن يفعل ما يفعلون ولكنك تستطيع أن تمنعه فقط من السب داخل المنزل.

- إذا أطلقت السباب أنت أو شريكك أمام الأطفال، حتى إن كان أمراً غير متكرر فإن جهودك لمنعهم من استخدام لغة السباب سوف تذهب هباءً.
- إذا لم تطلق السباب أمام أطفالك فلن يسبوا أمامك.
- السب المتكرر من قبل البالغين (وخاصة المبالغ فيه) يمكن أن يؤدي بالفعل إلى تزايد حدة الغضب الذي يفضي بدوره الى تزايد السب. إن تعليم الطفل كيفية التواؤم مع

إحباطات الحياة المختلفة بدون غضب متزايد ولعن أو سب هو بمثابة شيء رائع يجب الأخذ به .

ما ينبغي قوله

علِّم طفلك قيمك فيما يخص إطلاق السباب . «إنك لا تسمعني أشتم لأنه على الرغم من أنه أمر شائع إلا أنه كالبصق على جانب الطريق . إنه أيضًا يضايق الكثير من الناس وعلينا أن نظهر احترامنا للآخرين» .

- إذا سألك طفلك إذا ما كنت قد استخدمت السباب مطلقًا قبل ذلك ، فأقر الحقيقة «نعم أنا أطلق السباب مرات قليلة جدا ، ولكن يحدث ذلك فقط إذا كنت بمفردي أو مع شخص أعرفه وأعلم أنه لن يضيق بذلك ، ولكن في حقيقة الأمر فإن السب هو عادة سيئة» .
- إن طفلك المراهق ربما يعترض بأن ألفاظ السب إنما هي مجرد كلمات ، ولكن هي كلمات ذات معنى ويمكن أن تضايق الناس . إذا أطلقت لفظ (غبي) على أحد الأشخاص أو قمت بإبداء ملاحظة مزعجة ففي الواقع رغم أنها مجرد ألفاظ ترددها إلا أنها ستكون جارحة ومضايقة ، لذا فمن الخطأ تداولها .
- عليك أن تتعاطف مع طفلك المراهق ، فهو يريد الاندماج مع أقرانه بأن يفعل كما يفعلون «إن استخدام مثل هذه المفردات القبيحة تجعل الكثير من الأطفال في مثل سنك يشعرون بأنهم ظرفاء ومحبوبون فهم في أشد الحاجة للتفاعل والاندماج مع أصدقائهم وذلك أمر مفهوم ، ولكنني سأكون سعيداً إذا امكنك أن تتفاعل مع أصدقائك بدون اللجوء إلى أفعال مضايقة لهم» .
- المباحات والمحظورات . «إنني لا أزال أرفض أن أسمعك تشتم داخل البيت» .
- التشجيع . في بعض الأحيان انتهز الفرص من الحين إلى الآخر لترى طفلتك أنك تقدر استخدامها للألفاظ اللائقة «بعض الأطفال في مثل سنك يستخدمون الألفاظ البذيئة حتى في البيت . أنا فخور بك ؛ لأنك لا تفعلين ذلك» .

ما لا ينبغي قوله

- «إذا سمعتك تشتم أو تسب فإنني سأغسل فمك بالصابون». لا يصح أن تجعل الأمر يصل إلى هذا الحد. فإنك ما لم تشتم أو تسب وكانت حياتك الأسرية تسودها السعادة فإن أطفالك سوف يحترمون ويطيعون كل ما تطلبه منهم، فإذا حدث ذات مرة واستخدموا لغة بذيئة أثناء وجودك، فالتأنيب الصارم سيكون كافيًا.
- «إن استخدامي للغة السب ليس مبررًا لاستخدامك إياها». هذا صحيح، ولكن لا تتوقع الطاعة عندما تنتهج سلوكًا غير لائق.
- «يا إلهي!» إن لغة السب لن تساعد في تعليم وبث القيم مثل قيم الصبر والتحمل والاحترام كما أن استخدام الألفاظ الدينية في السب والقذف تتعارض مع جلال الخالق وتقلل من نظرة طفلك إليه. بما أن معظم الأمريكيين لديهم معتقدات دينية فإنهم باستخدام مثل هذه الألفاظ يضعفون من جهودهم لبث القيم الدينية وحب الله في نفوس أبنائهم.

الوشاية

صاحت سابرينا التي تبلغ من العمر ٨ سنوات «أماه إن بين يأخذ كعكة» فقالت : « الأم إننا لا نحب الشخص الأناني يا سابرينا» .

وبعد ذلك طرق أحد الجيران الباب وأخبر الأم أنه قد رأى بين يلعب على سطح البيت .

«يا للهول . . على السطح ! !» .

قالتها وصعدت الأم إلى غرفة نوم «بين »ووجدت النافذة مفتوحة على مصراعيها وكانت سابرينا تلعب في مدخل البيت فقالت الأم لها : «سابرينا لماذا لم تخبريني أن بين صعد إلى سطح البيت !» .

فقالت الفتاة : «لأننا لا نحب الشخص النمَّام» .

أمور توضع في الاعتبار

- تعد الوشاية من الصفات التي يرفضها أغلب الآباء والأمهات ، ومع ذلك فإن الوالدين لابد وأن يتصرفا حيال المعلومات التي ينقلها لهم الشخص الواشي ، فدائمًا ما يشوش الوالدان فكر أبنائهم بشأن ذلك .
- تتزايد الوشاية بين الأطفال حتى سن السادسة .
- الأطفال الواشون نادراً ما يلقون التأنيب ، على الرغم من أن الوشاية شيء مرفوض .
- يبدى الوالدان الرغبة في معرفة المعلومات التي ينقلها لهم الشخص الواشي ، ولكنهم عادة ما يكرهون الدوافع الشخصية التي يسعى لها ذلك الشخص (كأن يشعر بالأهمية او يضع ابن زوج أحد والديه في مأزق) .
- معظم الأطفال يبالغون في الوشاية بأقرانهم ، فأحيانًا يقوم الطفل الذي لحقت به الوشاية بإلحاق العقاب بالطفل الذي وشى به عن طريق الوشاية به على سبيل الانتقام منه ، ومثل هذا العقاب التلقائي يمكن أن يحد من الإفراط في الوشاية .

ما ينبغي قوله

- إنك تريد أن تشجع أطفالك الصغار على ألا يكونوا جواسيس أو رجال شرطة أو أن يكونوا نسخة مصغرة من والدين يشيان، وألا يتعلموا نقل الأخبار إلا في حالة المواقف الخطرة فقط. عليك أن تضع في اعتبارك أن طفلك لن يقوم بالتمييز بين الجيد والرديء كما تفعل. «إنني أعلم أنك تحبين أن تخبريني بما يفعله أخوك خطأ. أخبريني من فضلك فقط في حالة إيذائه لشخص ما أو تعرضه لخطر ما».
- «إذا وشيت لتوقع بأختك في مشكلة فإنني سأغضب منك».
- «إذا كنت مترددًا أن تخبرني أم لا فلا بأس بأن تخبرني».
- إذا أخبرتني عن شيء ليس من شأنك فسأشكرك على ذلك، ولكن هناك احتمال كبير أنني لن أستجيب لما قلته».
- تحقق من الدوافع التي تكمن خلف الوشاية. «الأطفال يحبون الوشاية أحيانًا، إما لأنها تجعلهم يشعرون بالراحة أو لأنهم ساخطون على شيء ما؛ لذا فأخبرني ما الذي يدفعك لذلك؟».
- «لقد وشيت بأخيك فقط عندما أعطى شطائره للكلب فما هو دافعك لذلك؟».
- شجع طفلك على نقل كل ما هو لائق. «أشكرك لأنك أخبرتني أن أخاك قد ركب الزورق بدون ارتداء طوق النجاة، فربما أنقذ ذلك حياته».

ما لا ينبغي قوله

- «لا أحد يحب الشخص الواشي». إن ذلك لا يعلُم الطفل كيفية التمييز بين النقل اللائق وغير اللائق حقًا.
- «الأطفال الصغار هم فقط الذين يشون؛ لذا يجب أن تعرف أفضل منهم». حقًا فإن الطفل الأكبر غالبًا ما يمكنه التمييز بين المواقف المأمونة وغير المأمونة ومتى يمكنه نقل ما يحدث إلى والديه.

- «إنني سعيد لأنك أخبرتني بأن أخاك لم يغسل أسنانه». إن التشجيع على الوشاية من جراء الأخطاء الصغيرة ليس بأسلوب جيد، فإنك بذلك تجعل من طفلك شخصًا بشعًا.
- «إنك تساعدينني حقًا عندما تطلعينني على الأشياء الخاطئة التي يقوم بها أخوك». لا تشجع طفلتك على القيام بذلك.

الاستفزاز

كان أطفال الجيرة يتقاذفون الكرة، وهكذا فإن أحدهم قد يجرى لتمرير الكرة أو اعتراض سبيلها، وفي إحدى المرات أمسك جيرى سكوت بالكرة.

فصاح أحد الأولاد «لا تدع سكوت يمسك بها فهو لا يعرف ماذا يفعل بالكرة، أيوجهها للمرمى أم يركلها».

فضحك الجميع، وتقبل جيرى سكوت السخرية بصدر رحب، وبعد ذلك قام بقفزة وقطع خط سير الكرة ثم اتجه للولد الذي لم يستطع الإمساك بها في الحال فقال «آسف ياسيدتي ربما في المرة القادمة».

هناك بعض الملاحظات المستفزة بشكل واضح وتحمل في طياتها السخرية وهناك البعض الآخر الذي يعني المرح بصورة واضحة، ومع ذلك فإن كثيراً من عبارات الاستفزاز يصعب تفسيرها إذا لم يكن الشخص على دراية كاملة بسياق الحديث الذي قيلت فيه، فالسخرية عن طريق صديق حميم يمكن التجاوز عنها في حين إنه عندما يردد أحد الأطفال الجدد في إحدى المجموعات نفس التعليق فربما ينتج عن ذلك نشوب حرب من الكلمات.

فهناك مديً إذا تعرَّض له أي شخص يشعر بالاستفزار، فالأولاد والرجال عادة ما يعرفون صداقتهم بأنها شيء ودى، والبعض الآخر يرونها ضربًا من الحماقة. إن سب أحد الزملاء يمكن أن يكون وسيلة شخص ما ليقول له «إنني أهتم بك».

إن التصرف حيال الاستفزاز بين الأطفال ليس دائمًا أمرًا من السهل تحقيقه، فإخبار الطفل بعدم المبالاة بالاستفزار كأن تخبر السبَّاح ألا يبتل أثناء السباحة.

أمور توضع في الاعتبار

- الأطفال الصغار يرون الاستفزاز على أنه شيء جارح دومًا.
- الأولاد ذوو الثمانية أعوام يرون الاستفزاز على أنه خبرة إيجابية يستفاد منها.
- كما ورد بالتقارير فإن الاستفزاز يمثل الجانب الأكبر من حياة الأولاد أكثر من الفتيات. يعد الاستفزاز أمراً متناقضًا، إذ إنه في بعض الأحيان يمكن أن يقرب بين الناس وفي أحيان أخري يفرقهم.
- دائمًا ما يتعرض الأطفال الذين ينبذهم نظراؤهم إما لأن يكونوا شديدي العدوانية أو شديدي الاستسلام للانتقاد لعدم قدرتهم على تقبل الاستفزاز. إن التعامل مع الاستفزاز والقدرة على التمييز بينه وبين السخرية مهمة كبرى يقوم بها الأطفال خاصة عندما يكبرون؛ لذا فإنه من الضروري تدريبهم على عدم المبالغة في رد الفعل عند التعرض للاستفزاز، إذ إنهم لن يستوعبوا ذلك من خلال التعليمات الشفهية.

ما ينبغي قوله

- إذاجرح طفلك من ملحوظة استفزازية وجهت إليه فإن رد الفعل المباشر من جانبك هو التعاطف معه. «عندما يقول لك صديقك ذلك فإنك تشعر كما لو كان يستهزئ بك وهذا أمر لابد وأن يجرح مشاعرك».
- «إنه ليس أمراً مضحكًا أن يستفزك شخص ما».
- «إنك تشعرين بالحزن عندما يضحك طفل في الحافلة على ملابسك. ليس من اللائق منه أن يفعل ذلك». إن إبداء التعاطف مع طفلتك عادة ما يجعلها تشعر بأن من حولها يفهمونها ويؤكد أنها محبوبة وأن هناك من يهتم بأمرها، فهذا كل ما هو مطلوب منك لمساعدتها للأخذ بيدها لتتجاوز هذه الإهانة والجرح.
- إذا كنت تعتقد أن طفلك يتعامل مع الأمور بحساسية أو أساء تفسير أي ملاحظة للمضايقة فعليك تعليمه الطرق البديلة لتفسير الأمور. «تذكر كيف كنت أنا والعم جون نستفز بعضنا البعض كثيراً. إننا لم نفعل ذلك لنجرح بعضنا فقط، فلقد كانت

طريقتنا للتعبير عن حبنا المتبادل. إنني أعرف أن هذا قد يبدو غريبًا لك، ولكن هذه هي الحقيقة وإنني أتساءل إذا كان الولد الذي ضايقك يحبك بالفعل ويكن لك الإعجاب. هل هذا ممكن؟».

- بعض الأطفال يستهزئون بأطفال آخرين مثلهم ويرجع ذلك إما لغيرتهم أو لعدم رضاهم عن بعض الأشياء في حياتهم؛ ولذا فهم يفرغون هذه المشاعر باستخدام ألفاظ وضيعة مع الآخرين، فهل من الممكن أن يكون جيفرى ساخطًا على بعض الأشياء في حياته؟
- اجعل طفلك يتخيل الطرق الناجحة التي يتبعها زملاؤه للتغلب على الاستفزاز. «هل صادف ورأيت في حياتك طفلاً في المدرسة يتعرض للاستفزاز ولا يشعر باستياء حيال ذلك؟ لماذا يحدث ذلك في اعتقادك؟».
- «أتذكر عندما ضايقك جاسون طفل الجيران فلم يبدُ عليك الانزعاج فلماذا كان ذلك؟».
- «هناك وصفة سحرية للتغلب على الاستفزاز، فإذا ابتسمت ولم تقل شيئًا فإن الشخص المستفز من المحتمل أن يتوقف عن استفزازك، فإذا كان يفعل ذلك لأنه يحبك فإنه أيضًا يحب أن يراك مبتسمًا، أما إذا فعل ذلك لأنه يريد مضايقتك فإنه لن يرضيه أن يراك مبتسمًا فهناك احتمال أن يتوقف عن استفزازك».
- علم طفلك كيفية التمييز بين الاستفزاز الودي والسخرية. «إن الأطفال الذين يريدون مضايقتك عادة ما تظهر مشاعرهم هذه على وجوههم، ولكن الشخص الذي يحبك لن يفعل ذلك عادة».
- «إذا أراد شخص ما أن يؤذي مشاعرك فربما تراه يستعرض أمام الآخرين من خلال الاستهزاء بك ومحاولة جعلهم يضحكون عليك، فإذا قام شخص ما بارتجال إحدى النكات فإنه إذا كان يحبك فسيقولها لك وحدك وليس أمام الآخرين حتى لا يسخروا منك».

- «إذا استفزتك صديقة طيبة فإنها لا تقصد أن تجرح مشاعرك عمداً، ولكن إذا ضايقتك ملاحظتها فتحدثي إليها فيما بعد عن ذلك، فإذا كانت صديقتك حقًا، فسوف تتوقف عن مضايقتك بالاستفزاز بهذه الطريقة مرة أخرى».
- أخبر طفلك عن المواقف التي تعرضت فيها للاستفزاز في الصغر؛ فهذا يفسح صدر أطفالك لقبول مثل هذه المواقف. «أوه بالتأكيد إنني أذكر عندما ضايقني زملائى بالفصل باستفزازهم لي، فلقد اعتقدوا أنه حماقة مني أن أعزف على آلة الكمان في حين إن الجميع قد اختاروا آلة الجيتار، وقد ضايقوني بهذا الاستفزاز، ولكني لم أستجب طويلاً لاستفزازهم واليوم أصبحت عازفًا للكمان متمرسًا حاذقًا».
- عندما يبالغ طفلك في رد فعله للاستفزاز فإنه سيواجه مشكلات أخرى من قِبَل أشياء أخرى، فربما يشعر بأنه طفل منبوذ أو يشعر بالحزن والخوف، لذا فعليك التحقق من هذه الاحتمالات. «ماذا لو ذهبنا في نزهة بالسيارة وتناولنا معًا آيس كريم. إنني أريد الحديث معك، وأعتقد أن هناك بعض الأشياء التي تضايقك وآمل أن تخبرني بها».
- الطفل الذي يضايقه الاستفزاز قد يحدث له ذلك بشكل قاس ومتكرر، فمن الممكن أن يكون ذلك جارحًا جداً لطفلك ويمكن أن يؤدي إلى اضطرابات سلوكية عنيفة. إن الأسرة المحبة المؤازرة لطفلها تعد دعامة هامة للطفل. لابد وأن تتخذ بعض الخطوات لتحمى طفلك «ما يفعله هؤلاء الأطفال هو أمر قاس جداً. إنني سوف أتحدث إلى مسؤول المدرسة وأيضًا إلى أحد الآباء الذين أعرفهم بشأن هؤلاء الأطفال، وفي الوقت ذاته أريد أن أراجع معك كيفية التصرف معهم. تذكر دائمًا أنني أحبك من كل قلبي».
- «ما سأقوله قد لا يساعد كثيراً، ولكنني أريدك أن تعرف أنني أعتقد أنك طفل ممتاز، فكل يوم يمر يصبح مصدر سعادة لي وذلك لأنك تمثل الجزء الأكبر منه».

قاعدة ثابتة: إذا اتسمت الحياة الأسرية بالسعادة والأمان فهناك احتمال أن يتعلم طفلك كيفية التصرف مع المضايقات الاستفزازية.

ما لا ينبغي قوله

- «هون عليك. كل شخص يتعرض للمضايقات؛ لذا فلابد أن تتغلب عليها». إن اتباع هذا الأسلوب المطمئن الأجوف ليس ضروريًا في هذا الصدد. نعم فمن المحتمل أن يتغلب طفلك على ذلك إلا إذا كان قد تعرض لمضايقة قاسية، ولكن يمكنك مساعدته من خلال تعاطفك معه أولاً. «تبدو كما لو كنت تعرضت لوقت عصيب في أثناء رحلتك بحافلة المدرسة إلى المنزل».
- «أوه كُفّي عن التعجب». أنت بهذا تقترب من استفزاز طفلتك، وكأنها لا يكفيها ما لاقته من استفزاز بالفعل، فإنك بذلك تؤيد اعتقادها بأن هناك شيئًا خطأ أو غير ملائم فيها.
- «توقف عن إغاظته. يا لحقارتك». قد تكون محقًا وفي الوقت ذاته ربما لا تكون كذلك. تذكر جيداً أن الكلمات في حد ذاتها لا تشكل مشكلة كما يفعل سياق الموقف الذي ألقيت به هذه الكلمات، فإذا لعب الأطفال معًا واستمتعوا بصحبة بعضهم البعض، فإن صيغة الاستفزاز بينهم ستكون لطيفة وطيبة.
- «أوه هون على نفسك. إنني أحاول فقط أن أثيرك. كف عن البكاء الا تتقبل النكات؟». أحيانًا يستفز أحد الوالدين طفلهما أملاً في إضحاكه، ولكن يحدث عكس ما كان يرجوانه تمامًا فلا تحاول حينئذ زيادة الجرح بالإهانة. «ألا تقبل المزاح؟» اعتذر بدلاً من ذلك لتهدئته ثم حاول بعد ذلك أن تفسر مقصدك.
- «ماذا سيكون رد فعلك إذا استفزك شخص ما؟». هذه المحاولة لتمثل ذلك لن تفيد. إذا كان طفلك في الحادية عشرة من عمره أو أكبر فإن هذا يعني أنه يمتلك القدرة على الاستيعاب ومعرفة كيفية التعامل مع المضايقات الاستفزازية، فإذا أجاب عن تساؤلك بوضوح وصراحة فإنه من المحتمل أن يقول «لا أبالي إذا قام شخص ما بمضايقتي باستفزازه لي».

بطاقات المبادلات وعلاقتها بالمقامرة

قالت إحدى الأمهات: «إنني لا أظن أن بطاقات المبادلات تلك التي تستنفد الأموال الكثيرة ستمثل أهمية كبرى لأبنائي، لكنها تسيطر على كل حياتهم وتمثل كل ما يفكرون فيه، فعندما نكون في المتجر يريدونني أن أشتري لهم بطاقات أكثر، ثم يأتي موضوع التجارة. إنه يبدو كما لو كنت أشاهد محاربين صغاراً في البورصة من خلال هذه الطريقة التي يتعاملون بها، فهل أبدى اهتمامي لما يقومون به؟».

لقد بدأ تبادل هذه البطاقات قبل قرن من الآن عندما ظهرت أول بطاقة للبيسبول، ولكن في الوقت الحاضر فإن الشخصيات الشهيرة التي تطبع صورها على هذه البطاقات أصبحت تطبع أيضًا على المئات من المنتجات التجارية، ولقد أصبحت موضوعًا تتناوله الأفلام وألعاب الفيديو. إنه لمن الصعب الهروب منها، فهي مثل أشياء لا يمكن التحكم بها إذا لم يتنبه الآباء لها.

أمور توضع في الاعتبار

◃ بالنسبة لكثير من الأطفال فإن بطاقات المبادلات لا تستحوذ على حياتهم، ولكن تشير البحوث إلى أن الأطفال المندفعين بالسليقة لا يمكنهم التنبؤ بالنتائج السلبية لأفعالهم، لذا فليس من الغريب أن يولعوا بهذه الألعاب إلى هذا الحد.

◃ تشتمل التجارة على عنصر المقامرة، لذا لا يكون الأطفال دائمًا واثقين من القيام بأنجح الصفقات بل وربما يخسرون فيها. إن البطاقات التي تحمل صور النجوم المحبوبين غالبًا ما تكون محدودة الطباعة؛ لذا يلجأ الأطفال إلى شراء المزيد منها أملاً في الاستحواذ على الأكثر ندرة منها.

⊳ لقد منعت عدة مدارس استخدام الكثير من البطاقات التجارية لأنها تسبب الكثير من الاضطراب في اليوم الدراسي.

⊳ يقامر لاعبو الفيديو جيم على نحو دائم أكثر من لاعبيه بشكل متقطع، فلقد أشارت التقارير إلى أن المقامرة تجعلهم يشعرون بأهميتهم.

⊳ إن المقامرة في سن الثانية عشرة تؤدي إلى فساد جوهر المرء فيما بعد.

⊳ أوضحت البحوث أن الآباء قد بالغوا في تقدير السن الذي يقامر فيه أولادهم لأول مرة وأساؤا تقدير احتمال كون أطفالهم قد قامروا بالفعل.

⊳ إن البطاقات التجارية يمكن أن تكون ممتعة ومسلية، ولكنها لا تمثل مصدراً للخطر، فلم يعد الآباء يفترضون أنها تمثل متعة لأبنائهم تجذبهم لشراء الكثير منها، فعليك باستخدام حاستك.

ما ينبغي قوله

- تعرف على اهتمامات طفلك فإن ذلك سيساعدك على أن تقدر إذا كان ذلك يتطلب تدخلاً منك أم لا. «أخبرني عن كل هذه البطاقات التي تملكها وما يتمثل فيها من متعة؟».
- «كم عدد البطاقات التي تحصل عليها في العبوة الواحدة؟ كم عدد البطاقات المختلفة الموجودة في جميع المجموعات؟».
- «أي أصدقائك لديه مثل هذه البطاقات؟ هل تتبادلها معهم؟».
- علم طفلك تبين معنى المقامرة. «عندما تشتري مجموعة من البطاقات فإنك ربما ينتهي بك الحال إلى الحصول على نفس البطاقات التي تمتلكها بالفعل، لذا فربما تخسر أموالك، هذا هو معنى المقامرة فإنك تغامر بأموالك».
- **المباحات والمحظورات.** يجب أن يحد الآباء من اندماج أطفالهم في أنشطة لا يمكن السيطرة عليها. «يمكنك شراء مجموعة جديدة من البطاقات التجارية كل أسبوع أو أسبوعين».

- «لن تكون هناك بطاقات مبادلات ولن تتحدث مع أصدقائك عنها إلا عندما تؤدي واجباتك المنزلية».
- «تجنب المزيد من البحث عن بطاقات المبادلات في شبكات الإنترنت».
- **تعــــاطف** مع طفلك. «يمكن أن يكون من الممتع جمع الكثير من البطاقات كلما أمكن، ولكن في بعض الأحيان تشعر بالإحباط عندما تحاول جمع كل البطاقات ولا تستطيع، على الرغم من الجهود التي تبذلها.

ما لا ينبغي قوله

- «لا أريدك أن تقامر في البطاقات». إن التجارة لا تمثل مشكلة إذا أصبحت شغل طفلك الشاغل، فمعظم الأطفال تكون لديهم الرغبة في جمع الأشياء.
- «إن شراء بطاقات المبادلات يمثل خسارة كلية وحماقة». إنه من المحتمل أن تكون على حق، ولكن ماذا يفيد قولك هذا؟ فإذا نويت ترك طفلك يشتري البطاقات فعليك إخباره عن ما يقلقه في هذا الصدد بطريقة لا تحرجه.

٩٠

الإصابة بصدمة من جراء حادث أو كارثة طبيعية

اعترف كيني الذي يبلغ السادسة من العمر لإحدى مستشفيات طب الأطفال في بوسطن بينما لم تكن جروحه بعد تعرضه لحادث دراجة تهدد حياته (٣٥٠,٠٠٠ طفل يصابون سنويًا في حوادث تصادم الدراجات) فهو لديه ما هو أهم ليقوله، فلقد شهد مؤخرًا إحدى حوادث الطعن، ووفقًا لما ورد في جريدة أميركان ميديكاك أسوسياشن. الرابطة الطبية الأمريكية، فإن ١٠٪ من الأطفال بالمستشفيات في سن السادسة وأقل من ذلك في ولاية بوسطن قد شهدوا حوادث إطلاق الرصاص والطعن، فلقد كشفت إحدى الدراسات عن الأطفال من سن السادسة والثامنة والعاشرة في نيوهاتين لونيكيتكون أن ٤٠٪ من هؤلاء الطلاب قد شهدوا على الأقل ما يقرب من جريمة واحدة تتسم بالعنف في العام الماضي، فجميع الأطفال تقريبًا ذوي الثماني سنوات يعرفون شخصًا ما قد تعرض للقتل.

بعد ثلاثة أشهر من تدمير إعصار أندرو لأجزاء من فلوريدا، فإن ثلث الأطفال قد تأثر بما فعلته السيول؛ لذا ظهرت لديهم أعراض لضغوط ما بعد الصدمة. بعد مرور سبعة أشهر تحسن أطفال كثيرون عدا هؤلاء الذين كانوا شديدي القلق قبل حدوث الإعصار.

يشهد الأطفال الكثير من العنف سواء في نطاق البيت أو المجتمع، فهناك ما يقرب من ٧٪ من الأطفال يتعرضون بصورة دائمة للمضايقة والعنف من قبل أقرانهم الذين يضايقونهم بالاستفزاز بصورة دائمة، ومن الغريب أنه في الوقت الذي تصبح فيه الطفلة مُعدة لمواجهة الحياة بمفردها، فإنها قد تكون تعرضت لبعض الخبرات العنيفة أو حادث خطير أو إحدى الصدمات العاطفية.

أمور توضع في الاعتبار

إن تأثير أحد الحوادث القاسية يمكن أن تقل حدته إذا عاش الطفل في حياة أسرية تحيطه

بالحب وتمده بالعون ، ولكن في الوقت نفسه حذر الباحث وخبير الحوادث دكتور رومني جانوف بولمان في جامعة ماساتشوسيتس في أمبرست أن الآثار السلبية يمكن أن تستشري إذا عاش الطفل في بيت يسوده الإهمال والضياع .

⊲ إن وجود الأسرة ليس كافيًا لمساعدة الطفل على مواجهة الصدمات أو الكوارث التي يتعرض لها ، فإذا لم يرغب الآباء أو القائمون على الدعاية في الحديث عن الصدمات التي يتعرض لها الطفل بصورة دائمة ، فإن الحاجز الذي سيقف دون التواصل مع الطفل سيحول أيضًا دون استعادة الطفل لصحته ، لذا فلا يصح أن تعتقد أن الحديث عن الحوادث المؤلمة سوف يصدم الطفل مرة أخرى ، حيث إن الأطفال يكونون في حاجة إلى الحديث عن تلك الحوادث المؤلمة أو التعبير عنها من خلال الرسم أو التمثيل .

⊲ إن الأعراض الشائعة الناجمة عن التعرض لخبرة مؤلمة أو مشاهدة حادث مؤلم تتضمن ابتلال الفراش والأرض والقلق الفصامي وأفكار تتصل بالحادث بالإضافة إلى شكاوى عضوية والاعتماد المتزايد على الغير ، أما الفتيات فهن أكثر عرضة للشكوى من القلق والإحباط من الأولاد ، ولكن الأولاد قد يتعرضون لاضطراب في الذاكرة .

⊲ الأعراض الشديدة يحتمل حدوثها إذا واجه الطفل خطراً ما قد يهدد حياته أو تعرضه لمشاهد من الدمار (أجسام مشوهة ، أو تعرضه لإصابة خطيرة سواء له أو لأي فرد من أفراد الأسرة) .

⊲ إن الجهد الذي لا بد أن يبذل لمنع توارد مثل هذه الذكريات المؤلمة يرتبط بأعراض أكثر عنفًا وأشد قسوة .

⊲ قد تظهر على الأطفال أعراض شديدة في حالة تعرضهم لبعض الكوارث أو تظهر عليهم أعراض معتدلة إذا تعرضوا لكوارث جسيمة . لا تنظر إلى الأثر العاطفي من منظور الحادث فقط . إن فعل الوالدين تجاه الصدمة التي يتعرض لها طفلهما له تأثير ضخم على رد فعل الطفل تجاهها .

ما ينبغي قوله

- طمئني طفلتك وأخبريها بأنها في أمان تام وأن الحادث قد انتهى. «إنك على ما يرام الآن. إنني هنا معك وكل شيء آمن، إنني أعلم أن ما حدث كان مفزعًا ولكنه قد انتهى الآن». . كوني على استعداد لتذكري طفلتك مرارًا أنها في أمان وأن الحادث قد انتهى.
- تحدث بهدوء واسمح لطفلك بقول ما يريد. شجع طفلك على مصارحتك. «عندما تكون مستعدًا يمكنك إخباري بكل ما حدث».
- «أريد أن أسمع كل ما حدث. . .».
- «أريدك أن تخبرني كيف بدا لك الأمر؟».
- «رغم كل هذا، فلقد انتهى الحادث؛ لذا سأترك لك الحرية في اختيار الوقت الذي تحدثني فيه عما وقع».
- إذا بدت على طفلك أعراض تضايقه مثل (ابتلال الفراش أو الخوف من أن يتركك وكوابيس وغيرها) فأعد طمأنته بأن هذه الأمور تعد أمورًا طبيعية. «إن الأطفال الذين يتعرضون لما تعرضت له عادة ما يبللون فراشهم أو يخافون من الإقدام على بعض الأشياء، وهذه المخاوف سوف تتلاشى يومًا ما».
- إنَّ الشعور بالذنب يعد نتيجة طبيعة للتعرض لكارثة ما، ففي بعض الأحيان يعتقد الأطفال أنهم قد تسببوا أو قد كانوا يستطيعون منع الحادث أو الأذى. «هذه الأشياء تحدث كثيرًا. إنها ليست غلطتك. إن الناس الذين يتعرضون للإصابة يعاودون حياتهم الطبيعية ويحاولون التخلص مما حدث لهم من أذى».
- «إذا شعرت أنك تريد أن تساعد الأشخاص الذين تعرضوا للأذى، فهناك طرق كثيرة لذلك، فيمكنك أن تدعو وتصلي لهم، أو أن تهدى إليهم مجموعة من البطاقات أو يمكنك كتابة رسالة أو زرع بعض الزهور لهم. . !
- راقب طفلتك وهي تلعب ولاحظ إذا كانت تحاول التغلب على الكارثة إما بالرسم

أو باللعب مع دميتها مثل غيرها من الفتيات، واستخدم ملاحظتك كنقطة انطلاق لمناقشة تالية، «إنني ألاحظك. لقد كنت تلعبين بالدمية باري وجعلتها تذهب للمستشفي. ربما كنت تفكرين في حادث السيارة الذي تعرضت له».

- شجع طفلك على الحوار. «إنني سعيد أنك تتكلمين عن الحادث معي. إنه لأمر مهم أن تتحدثي، فالحديث مثل الدواء سوف يساعدك على الشعور بالتحسن».

قاعدة ثابتة: إن الأعراض الأولى التي يبدو معها طفلك على ما يرام يمكن أن تكون مضللة، فغالبًا ما تحدث بعد العديد من الأسابيع أو الشهور ويمكن أن تظهر أيضًا مرة أخرى على مدار العام، وخاصة إذا عُرض الحادث في التليفزيون (الإعصار والفيضان إلى آخره. . .).

ما لا ينبغي قوله

- «حاول أن تنسى الأمر برمته». إن كبت الذكرى سيؤدى الى تعقيدات أكثر. إذا كنت تضيق بحديث طفلك عن الحادث فدعه يتحدث إلى الآخرين أو إلى طبيب متخصص، وعليك أيضًا أن تفعل ذلك.
- «إنني أحذرك أن تذهب إلى هناك». «أخبرتك أن ترتدي حزام الأمان» أو «لقد تعلمت ما هو أفضل من الذهاب مع هؤلاء الأطفال». إذا تعرض طفلك لخبرة ما أو شاهد بعض الأحداث العنيفة فسوف تزيد هذه التعليقات من شعوره بالذنب وقد تؤدي إلى زيادة رغبته في التوقف عن مجرد الإشارة إلى الحادث.
- «أوه لا تقلق. إنك ستكون على ما يرام، وستتغلب على ما حدث». ربما تكون محقًا وتريد طمأنة طفلك، وهذه محاولة من جانبك. رغم ذلك فكن حريصًا على عدم توليد الانطباع بأنك لا تريد أن يتحدث عن هذه الخبرة معك، فضلاً عن ضرورة استماعك إلى مخاوفه قبل أن يكون على ما يرام.
- أوه. أفي كل وقت تحدثني عما حدث لك؟ إنني أكره مجرد التفكير فيما حدث». ليس هذا صحيحًا إذ إنك تدفعه إلى الصمت.
- «إذا استمررت في الحديث عن الحادث، فلن تتحسن». إن هذا خطأ والعكس هو الصحيح.

٩١

المواد الجنسية والعنف في التليفزيون والأفلام

لقد كانت واندا حريصة على انتقاء ما يشاهده أطفالها في التليفزيون، وكانت على دراية تامة بأن المحتوى الجنسى لبرامج الأسرة قد تزايد بكثرة، فهي لا تزال مندهشة من كيفية تسرب هذه المواد الممنوعة الى شاشة التليفزيون، ففي أثناء مشاهدة عرض مسموح به مع أطفالها قطعه فاصل إعلاني عن برنامج سيذاع على الهواء بعد ذلك في المساء. كانت فتاتان بالغتان تتحدثان عن حفلتهما الراقصة. قالت إحداهما إنها قد قضت وقتًا سيئًا، فتساءلت صديقتها عن سبب ذلك، فقالت: لأن أمي منعتني من ممارسة الحب مع صديقي نهائيًا.

هذا الكلام من المفترض أن يثير الضحك من الجمهور؛ لذا صدمت واندا ولم تعرف ماذا تقول لأطفالها ذوي الثماني والعشر سنوات وهم يشاهدونه معها.

يلعب التليفزيون والأفلام والفيديو جيم دورًا كبيرًا في حياة أغلب الأطفال، حتى إن هذا الدور سيتزايد مع بلوغهم، حيث يقضى الأطفال الأمريكيون ما بين الثلاث والأربع ساعات يوميًا في مشاهدة التليفزيون، فكثير من العروض يحاول أن يجذب الأطفال المراهقين عن طريق الأفلام والنجوم المشهورة مثل رجال خطرة وتيتانيك وآس ڤينتورا وغيرها (لا يشاهدها الأطفال الأقل من ثلاثة عشر عامًا، فهي تجذب الأطفال إلى مشاهد أكثر عنفًا أو جنسًا).

أمور توضع في الاعتبار

◁ كما ورد في أحد البحوث التي تتناول تأثير العنف من مشاهدة التليفزيون فهناك دليل قاطع يربط بين مشاهدة العنف فيه وظهور العدوانية لدى الأطفال، فالارتباط بينهما يعد كالدائرة المفرغة، فالعدوانية تدفع لمشاهدة البرامج العنيفة التي تزيد من الدوافع العدوانية، فمن الواضح أن أسلوب العنف يعد واحدًا من مجموعة من الأساليب التي تؤدي إلى السلوك العدواني.

⊲ ويعرِّض ما يذاع في التليفزيون من مواد العنف بعض الأطفال إلى مغامرة أكبر، وخاصة الأطفال الذين يعانون من الاضطرابات السلوكية أو العاطفية الراسخة أو الأطفال الذين يعيشون في بيئة يحيطها العنف.

⊲ تؤدي مشاهدة التليفزيون إلى ظهور أحلام اليقظة المنبوذة وتقلل من استخدام الطفل للخيال المبدع.

⊲ في دراسة أجريت حول بعض التلاميذ في المرحلة الرابعة والخامسة من التعليم، حيث شاهد التلاميذ فيلمًا يحتوى على نسبة قليلة من العنف (أطفال الكاراتيه) أو برنامجًا رياضيًا لا يحتوى على مشاهد للعنف، وطلب منهم بعد المشاهدة أن يراقبوا طفلين (شوهدا على شريط الفيديو) ويقدموا المساعدة إذا احتاج أحد الطفلين للعون، واستغرق الأطفال الذين شاهدوا الفيلم الأكثر عنفًا وقتًا أطول في تقديم المساعدة للطفلين اللذين كانا يتشاجران بعدوانية وهذا يعني أن لديهم القدرة على تحمل رؤية مشاهد العنف في أرض الواقع.

⊲ يخيف عرض النشرات الإخبارية في التليفزيون الأطفال بشكل واضح، لذا فمن الأفضل الحد من مشاهدتهم لها.

⊲ أوضحت إحدى الدراسات في جريدة بيدياتريكس أن بداية تناول الأطفال ذوي العشر سنوات للمسكرات لها ارتباط وثيق بمشاهدتهم للتليفزيون وأشرطة الموسيقى والأفلام. فكلما شاهدوا التليفزيون في سن التاسعة تزايد احتمال تناولهم المسكرات في العام نفسه. إن التسليم بأن مشاهدته ترتبط بتناول المسكرات تسليم غير دقيق (فربما يحب الأطفال ذوو العشر سنوات والذين يميلون إلى تناول المسكرات مشاهدة شرائط الفيديو والتليفزيون أكثر) ولكن كثرة مشاهدة التليفزيون تعد إشارة تحذيرية بأن شرب المسكرات قد يأتي بعد ذلك وتفيد بأن تناول المسكرات سيكون الخطوة التالية.

⊲ تهدف عروض التليفزيون وشرائط الموسيقى والأفلام إلى عرض السلوك الجنسي للمراهقين على أنه أمور طبيعية ومغامرات حرة يقوم بها المراهق بدون إجبار، ومن ثم فإن نصف معدل الموتى بين المراهقين يرجع إلى تناول الكحوليات وإن ١٠٪ من المراهقات يتعرضن للحمل كل عام.

قاعدة ثابتة: لابد وأن يراقب الوالدان أطفالهما وأن يمنعاهم بشدة من مشاهدة التليفزيون، فهذا سيؤدي إلى تحسنهم الدراسي ويقلل من أي تأثير للعنف من مشاهدته أو أى مواد جنسية غير لائقة تعرض فيه.

ما ينبغي قوله

- **افعل ولا تفعل.** «من الآن فصاعداً يمكنك مشاهدة التليفزيون فقط ما بين ساعات...».
- «من الآن فصاعداً يمكنك مشاهدة هذه البرامج فقط...».
- «من الآن فصاعداً سيغلق التليفزيون في الأيام الدراسية إذا لم يكن فيه أي من البرامج التعليمية أو أي برامج أخرى أسمح لكم بمشاهدتها» ولعلك تغلق التليفزيون بعد كل استخدام؛ فإن ذلك سيساعد على الحد من الإقبال على مشاهدته.
- **علّم طفلك القيم عند عرض المواد المحظورة.** «هذا البرنامج يعرض شابين يمارسان الحب معًا. إنني أعتقد أن ذلك يحمل رسالة هامة للشباب، فإن ممارسة الحب بدون حب والتزام يمكن أن يؤدي إلى ازدياد المخاطرة إما بحمل أو بمرض غير مرغوب فيه».
- «هذا البرنامج يستهزىء بالدين. إن الدين هام جداً بالنسبة لي وبالنسبة لكثير من الناس فما رأيكم في ذلك؟».
- «يعرض هذا الشريط للفيديو جيم لسباق السيارات بعض النساء اللاتي يرتدين مايوهات (رداء البحر ذا القطعتين) يقفن على جوانب الطرقات لتشجيع المتسابقين فما رأيكم في ذلك؟».
- **علّم طفلك كيفية التمييز بين الواقعية والخيال،** فلقد كشفت إحدي الدراسات البحثية أن الأطفال في ظل المشكلات العاطفية والسلوكية يفضلون الشخصية العدوانية ويعتقدون غالبًا أنها أكثر المواد الخيالية حقيقة. «هل يمكن لأي شخص أن يقفز من طائرة بدون مظلة ويسقط على الأرض واقفًا على قدميه، أو هل من الممكن لشخص ما أن يقود بسرعة جنونية ولا يتعرض لحادث؟ هل من الممكن حدوث ذلك في الواقع؟».

- شـجّع طفلك على اتخاذ بدائل لمشاهدة التليفزيون والفيديو جيم، حتى إن نصف ساعة من التي تُقْضي في مشاهدة التليفزيون كل ليلة يمكن أن تكرس للمذاكرة أو أداء أحد الأنشطة، وسيوفر هذا مبالغ ضخمة. شارك طفلك في شعوره بالإحباط من جراء تقليل ساعات مشاهدة التليفزيون. «إنني أعلم أن إغلاق التليفزيون كثيراً يعد أمراً مملاً، وأعلم أن قراءة الكتب ليس بشيء تتطلع إليه، ولكنني آمل أن نقضي معًا بعض الوقت في اللعب أو تعلم أشياء جديدة».

ما لا ينبغي قوله

لا تقل أي شيء يقلل من سلطتك أو يضائل من شخصيتك أو دورك كأب.

- «لماذا نشاهد هذا الهراء؟». إن شعورك هذا سيؤخذ على محمل طيب، ولكن ماذا تقصد من ذلك بالتحديد؟ هل تريد أن تغلق التليفزيون؟ فقل ذلك إذًا، أو هل تريد أن تظهر أسباب كراهيتك لهذا العرض؟ فافعل ذلك، ولا تطرح أسئلة ليس لها إجابات فاصلة، فلدى كل مراهق وبالغ إجابة لكل شيء حتى يبدو وكأنه مبرمج ليصبح محامى دفاع حاذقًا.
- «أتمنى لو لم تشاهد هذا العرض». لماذا تبدو تافهًا؟ إنك تملك السلطة لفرض آرائك.
- «أواثق أنت أن هذا الفيلم يناسب طفلاً في مثل سنك؟». إنه لواثق لكن ربما لا يكون ملائمًا لك وضد قيمك أنت. لا تسأله عن رأيه فهو يعتقد أن الشعر الأحمر والوشم من الأمور الطبيعية أيضًا.
- «ما هي المدة التي ستلعبين فيها الفيديو جيم؟ أليس لديك واجبات لتؤديها؟». إنك تبدو عاقلاً جداً وعادلاً ولكن ليست هناك مشكلة لتخصيص وقت للألعاب، فإنك لست في حاجة إلى السماح لطفلتك باللعب طالما هي تريد ذلك، كقاعدة عامة فإن أداء الواجبات قبل التسرية عن النفس طبيعي. «عندما ينتهي العرض بعد عشر دقائق أغلق التليفزيون من فضلك وابدأ في أداء واجباتك. إنني أعلم أن عليك اختباراً غدا».

٩٢

الطفل اللحوح

قال ستيفن «ولكن لماذا لا أستطع أن أرى هذا الفيلم؟ كل طفل في فصلي قد شاهده بالفعل».

أجاب الأب «إنني أشك أن كل طفل قد رآه ، فإنه لا يشاهده من هم أقل من ثلاثة عشر عامًا وأنت تبلغ العاشرة».

«لقد رأوه بالفعل. إنه حديثهم ليل نهار».

«إنني أتفق معك، لكن إقدام بعض الأطفال على فعل شيء لا يجعله بالضرورة شيئًا صحيحًا».

- «هذا ليس عدلاً» وألقى ستيف بنفسه على الأريكة وجلس مثل التمثال عاقداً ساعديه ووجهه ترتسم عليه علامات الغضب.

- «قد أبدو غير عادل، ولكن»

«كيف تعرف أنني لا يليق بي أن أشاهده؟» فقط لأنه لا يراه الأطفال الأقل من ثلاثة عشر عامًا أفيعني هذا أنني لست كبيراً بدرجة كافية؟!».

استمرت المناقشة لفترة طويلة، فطريقة ستيفن في الإلحاح كانت مماثلة لطريقة الأطفال الأكبر منه بما فيها من شكوى وجدال وعبوس وتغيرات الوجه التي يمكن أن تفزع وتجعلك تجنح بعيداً. يحب الأطفال الصغار مد مقاطعهم اللغوية «مثل مااااما من فضلك» فنبرة الصوت مزعجة كالصوت الذي يصدره جهاز الثقب لدى طبيب الأسنان.

أمور توضع في الاعتبار

- جميع الأطفال يلحون دائمًا. هؤلاء الذين يلحون بشدة دائمًا مايجدون مقابلاً لإلحاحهم.

⊲ يشعر الكثير من الآباء بالذنب لأنهم ينشغلون بأعمالهم أو لانفصالهم عن زوجاتهم أو لقلة الكسب، لذا فهم يدللون أطفالهم بشدة لدرجة تجعل الأطفال يعتقدون أن العالم ملك لهم وحدهم.

⊲ لا يتعامل الأزواج عادة مع الطفل اللحوح بنفس الطريقة، فبعض الآباء يكونون صارمين بينما يكون البعض الآخر أكثر مرونة، مما يزيد من احتمالية إلحاح الطفل (ليس فقط عن طريق الطفل ولكن عن طريق أحد الوالدين المحيطين أيضًا).

⊲ يلجأ الأطفال للإلحاح في بعض الأحيان لأنهم يشكون من تجاهل الوالدين لهم، فربما يكونون شديدي الإرهاق أو يشعرون بالملل من تحمل المسؤولية أو من ما يحيطهم من مشكلات.

ما ينبغي قوله

- يمكن للطفل الاستفادة من أحد المناهج المحصورة في أربع خطوات: أولها عرِّف طفلك أسباب ضيقك بالإلحاح.

  «إنه كما لو كنت تضربني بصوتك».

  «الإلحاح ليس من الأدب».

  «الإلحاح شيء يفعله الأطفال الأصغر منك، وأنت طفل كبير».

  «الإلحاح يعد رفضًا لأمر ما بمعنى أنك تعصاني».

  «الإلحاح يصيبني بالصداع».

- ثم وضح لطفلك كيفية الحديث بدون إلحاح. «إذا أردت شيئًا ما وأنا أرفضه فعليك بقول: ولكني حقًا أريد هذا. هل يمكنني أن أتحدث إليك عنه فيما بعد؟».
- يمكنك قول «أماه إنني متعب وأريد العودة إلى المنزل من فضلك» بدلاً من الإلحاح بقولك «أريد أن أعود للمنزل الآن!».
- يمكنك أن تقول «إنني ضائق بأن الأطفال الآخرين يمكنهم مشاهدة فيلم ما، وأنا لا أستطيع. من فضلك فكر في طريقة تجعلني أشاهده».

- ثم اجعل طفلك يعيد الكلام أو الشكوى بدون إلحاح. «تظاهر بأنك تريد شيئًا ما وأنني أرفضه. تحدث إليِّ بطريقة مهذبة بدلاً من الإلحاح».
- وأخيرًا امدح وشجع السلوك اللائق لطفلك. «أحب الطريقة التي طلبت مني بها كذا، فلم تكن تلح. لقد كنت مهذبًا. إنني سعيد بك».
- اذكر بعض مواقف الإلحاح وناقشها مع طفلك «عندما نكون في سوبر ماركت، أعلم أنني سأستغرق وقتًا طويلاً فيه للتسوق، وأنت لا تحب ذلك، ولكنني سأبذل قصارى جهدى لأفرغ من ذلك بسرعة. أتذكر كيف تعلمت طريقة التحدث معى بغير إلحاح؟ من فضلك طبقها عندما تكون بالمتجر». أثناء التسوق من حين لآخر، امدح طفلك لعدم إلحاحه. لا تنتظر حتى تنتهي الرحلة لكي تثنى عليه، وإنه لمناسب أيضًا دعوته لتناول شيء ما كتناول الآيس كريم، فسوف يكون أمرًا لطيفًا.
- إذا كان طفلك مهذبًا وعاقلاً ولكنه غير مطيع فكن حذرًا، فربما لا يكون لديه أي اختيار سوى الإلحاح، لذا فمن الأفضل التعاطف معه ومحاولة تحقيق رغباته بشكل متقطع وليس دائمًا. «إنك محق، فالجو حار ولقد مكثنا هنا طويلاً ولكنني لا يمكنني مغادرة المكان الآن. لا ألوم شعورك بالتعب والضيق، فماذا يمكنني أن أفعل لأهون عليك طول الوقت؟».
- إذا توقف طفلك عن الإلحاح فهذا لا يعني ضرورة تنفيذ رغباته. كن واثقًا من تعاطفك معه ثم اشكره لتعاونه معك. «إنني أعلم أنه لأمر مزعج أننا لا يمكننا الذهاب لزيارة ابن عمك في هذه العطلة الأسبوعية، فإنك كنت تتطلع إلى رؤيته ولكن دعنا نحدد وقتًا آخر لزيارته. إنني أقدر ذلك وأعلم أنك طفل مطيع».

ما لا ينبغي قوله

- «توقف عن الإلحاح». هذا الأسلوب في حد ذاته ليس بطريقة مؤثرة، فلعلك تكون قد لاحظت ذلك. إذا كنت قد رضخت للإلحاح فقد جعلت من طفلك شخصًا لا يطاق. امتنع عن السلوك الخاطئ واجعل طفلك يفكر في طرق أفضل للتأثير فيك، أي طرق أفضل للحديث معك.

- «إذا لم تتوقف عن إلحاحك فإنني سوف. . . ». إن التهديد ربما يفيد في وقته ولكن طفلك سيكون مستاء وعابسًا بل وقد يستمر في الإلحاح بعد ذلك. إنه لمن الأفضل النظر إلى المشكلة بشكل أفضل، فعليك تحديد المرات التي كافأت فيها إلحاح طفلك في الماضي، وعلمه طرقًا أفضل للحديث.
- «إنها ستكبر يومًا ما، ويرغب فيها الفتيان الذين يملكون السيارات، والله يعلم من هو أفضلهم ليفوز بها، وإنك في ذلك الحين ستتمنى لو عادت طفلة ثانية وتلح مثل المجانين. هكذا يكون الآباء دائمًا متقلبين».
- «إنك تقودينني للجنون!». هذا ما تريده طفلتك. إن تجاهلها أفضل من الاعتراف بانتصارها عليك.

الوالدان العاملان
عند التعود على البقاء بالمنزل

لقد كانت سيلفيا ربة منزل حتى ميلاد طفلتها الصغرى بولا التي التحقت الآن بالصف الأول ولما كان بإمكان الأسرة الاستفادة من الدخل الزائد، فقد عادت سيلفيا إلى العمل كمبرمجة كمبيوتر، وهي الوظيفة التي تركتها بعد ميلاد أول طفل لها، ولكن كان لديها بعض التساؤلات المحيرة. هل ستتوفر لديها الطاقة الكافية في نهاية اليوم لتقوم بمسؤولياتها المنزلية؟ هل سيساعدها زوجها في أعمال المنزل؟ هل سيتعرض الأطفال للافتقاد العاطفي، لأنهم قد تعودوا على وجودها حولهم في كل الأوقات؟ ماذا يحدث عندما يمرض الأطفال أو عندما يأخذون إجازة الصيف؟ هل ستتمكن من معالجة القلق والتوتر الناجمين عن محاولة إرضاء الرئيس والأسرة في آن واحد؟

أمور توضع في الاعتبار

- أكثر من نصف الأمهات يعملن.

- هناك آثار زائدة ستترتب على عمل الأم، فالوظيفة الصعبة يمكن أن تضيف إلى توتر الأسرة على الرغم من إمكان أن تتوافق معها الأسرة السعيدة. النساء اللاتي يعملن في الوظائف الصعبة والمثيرة غالبًا ما يحتجن لمزيد من الجهد للتوافق مع متطلبات الأمومة أكثر من النساء اللاتي يعملن في الوظائف الروتينية (الحكومية).

- الأوضاع الوظيفية ليست العامل الأساسي لتحديد مدى تكيف الأطفال، بل إن الحياة الأسرية هي العامل الأهم.

- يؤدي الدخل الزائد إلى توفير حياة أفضل للطفل، ورغم ذلك فلقد أوضحت البحوث أن الإقلال من الأنشطة المشتركة بين الطفل ووالديه، نظرًا لانشغالهما عنه بالعمل يؤدي إلى الفشل في تكيف الطفل وانحدار مستواه التعليمي.

⊳ يكون الوالدان العاملان في أمس الحاجة لقضاء أغلب أوقاتهما مع الأطفال الصغار (مع وضع عدم إغفال الأطفال الأكبر في الاعتبار).

⊳ أوضحت بعض الدلائل رغم تعارضها أن الأطفال الذين لاقوا رعاية من أمهاتهم تزيد عن عشرين ساعة في الأسبوع خلال عامهم الأول أكثر عدوانية وأقل ارتباطًا بوالديهم ولا يحققون تقدمًا دراسيًا.

ما ينبغي قوله

- يعتمد الرجوع إلى العمل على شعور الوالدين بالسعادة أو لا. انقلي خبر العودة إلى العمل من خلال إعطاء الطفل فكرة واضحة عن مدى تأثير وظيفتك عليه. «إنني أنتظر الذهاب إلى العمل بعد ركوبك حافلة المدرسة ووصولك للمنزل بعد ساعة، وهذا يعنى أن والدك أو أخاك الأكبر أو جدتك أو جارنا سيكون قائمًا على رعايتك في أثناء تغيبي».
- «إنني أزمع أن أستغرق وقتًا أقل للقيام بأعمال المنزل، لذا أحتاج لإنهائها إلى مساعدتك».
- «إنه لمن المهم بالنسبة لي أن يكون لديَّ ولديك وقت يومي للمشاركة في بعض الأنشطة كالغناء وقراءة الكتب والعمل المنزلي والتمشية».
- إذا كنت تتطلع إلى العمل، فعليك بمناقشة أسباب ذلك، فإذا اضطررت للعمل لأسباب مادية فحاول أن تبدو متفائلاً. «إن توفر المال سيساعد على اقتناء السيارة الجديدة التي نحتاجها حقًا، وقد يمكننا التوفير من أجل قضاء إجازة عائلية لطيفة».
- **تعاطف مع طفلك**. «إنني أتساءل إذا كنت تشعر بالقلق من عملي، فبعض الأولاد ينتابهم هذا الشعور وآخرون لا ينتابهم ذلك».
- «إنك تبدو متحمسًا؛ لذا فإنني سأفضي إليك ببعض القصص المسلية لديَّ عن يومي في العمل. أليس كذلك؟».
- بعد مرور بعض الشهور على بدء العمل اسأل طفلك بصورة دائمة عن مدى تكيفه

مع التعبيرات الجديدة. كن حذراً من أن تطرح أسئلة إيحائية. «لقد عملت لمدة أسبوع والآن كيف ترى ذلك بالنسبة لك؟».

- إذا كان لطفلك بعض الاعتراضات المتعلقة بعملك، فافعل كل ما بوسعك لتنظيم الأمور، وسيكون الاعتراض الأول من قبل طفلك هو عدم توفر وقت كاف لتقضيه معه، وذلك اعتراض معقول لا يمكن لأحد رفضه. «إنك محق. إنني لأقضي وقتًا قليلاً معك وإنني مستاء جداًمن ذلك، ولكنني مضطر إلى العمل لأننا في حاجة ماسة للمال، ولكنني أعدك بأن أحاول تنظيم وقتي على نحو مختلف قليلاً. هل لديك أية أفكار عن كيفية قضاء وقت أكبر معًا؟».

ما لا ينبغي قوله

- «إنني موظف، ولكنني متأكد أننا ستتصرف حيال ذلك بجهد مشترك، وستكون على ما يرام». لا تكن واثقًا بهذه الطريقة وأفسح لنفسك الوقت لتوضح تأثير عملك على الأولاد واستمع إلى ردودهم، وإلا ستغفل عن شعور طفلك بعدم الارتياح.
- «لا يمكنني أن أفعل شيئًا. إنك فقط في حاجة إلى التعود على عملي، فالأطفال الآخرون يمكنهم التكيف مع مثل هذه الظروف ويجب عليك أن تكون مثلهم». إنه ليبدو عليك كما لو كنت تشعر ببعض الذنب من جراء العمل فتصب جام غضبك عليهم (أوضحت البحوث أن النساء العاملات لا يشعرن أنهن يؤدين واجبهن على نحو كاف لأطفالهن حتى عندما يقدمن لهم أكثر مما يقدم أزواجهم، لذا فعليك أن تتحدث بعطف أكثر لأطفالك، فإنها ليست غلطتهم، ولتنظر بموضعية إلى ما ستفعله أنت وزوجتك للمساعدة في أعمال المنزل وحاول إيجاد طريقة لتسهيل الأمور).
- «إنك لا تحب عملي أليس كذلك؟» أو «إنك تحب عملي أليس كذلك؟». لا تسأل مثل هذه التساؤلات الإيحائية، فربما يعطيك الأطفال الإجابة التي تريد أن تسمعها وليست التي تدور في أذهانهم.

قاعدة ثابتة: إنك لن تستطيع أداء كافة واجباتك على أكمل وجه، فإذا كان الوالدان يعملان فسيكون هناك تقصير ما، فأما الوقت الذي تقضينه مع زوجك أو مع أطفالك أو الذي تقضينه في العمل المنزلي، فلقد أوضحت البحوث أن الزوجين يضحيان بالوقت الذي يقضيانه معًا دائمًا، وهذا شيء خاطئ؛ لذا فحاولي الإقلال من العمل المنزلي، وذلك عن طريق الاستعانة بشخص ما ليخفف عنك بعض الأعمال المنزلية، واسعي لقضاء هذا الوقت مع زوجك.

٩٤

الطفل القلِق

لقد كانت الزيارة القادمة للجدة في خيال هيلاري طوال الطريق من ميتشجين، فقد كانت تشعر بالسعادة وفي الوقت ذاته بالقلق. قالت الفتاة:

«ماذا سيحدث لو كان هناك طقس سيء أو أن الطائرة لم تتمكن من الإقلاع؟» أو «ماذا يحدث إذا أقلعت الطائرة فارتكب الطيار خطأ ما يؤدي إلى اصطدامها؟».

حاولت الأم طمأنة طفلتها الصغرى فقالت لها «ليس هناك ما يدعو للقلق فلقد زارتنا جدتك عدة مرات وكانت دائمًا تحظى برحلات آمنة».

«لكن ماذا لو. . . .»

خرجت هيلارى وجرت. لقد كانت قلقة على أشياء كثيرة: درجاتها وصحتها وصحة عائلتها في المستقبل بوجه عام. يعاني ما يقرب من ٣٪ من الأطفال من القلق الشديد بدرجة تؤدي في بعض الأحيان إلى خضوعهم للفحوص الطبية أثناء طفولتهم، بينما يعاني أكثر من ٧٠٪ من الأطفال ذوى الأعمار من الثامنة وحتى الثالثة عشرة من القلق في بعض الأحيان حتى يصلوا إلى مرحلة لا يمكنهم فيها التغلب عليه.

أمور توضع في الاعتبار

◁ يمثل الآباء شديدو القلق حائلاً دون تحقيق علاج ناجح للأطفال شديدي القلق، كذلك إذا أهملوا علاجهم.

◁ تشير التقارير إلى أن الأطفال في مرحلة التعليم دائمًا ما ينتابهم القلق على شؤونهم الدراسية أو علاقاتهم الاجتماعية، فلقد أوضحت إحدى الدراسات أن القضايا العالمية مثل التلوث أو المجاعة أو الحرب تحتل قائمة الاهتمامات لدى الأطفال في المرحلة السادسة.

◁ يسيء الوالدان تقدير مدى شعور أبنائهم بالقلق.

ما ينبغي قوله

- ابحث عن دواعي القلق غير الواضحة لدى طفلك. «إذاسألت بعض الأطفال في مثل سنك عن أكثر ثلاثة أشياء تدعوهم للقلق، فماذا تعتقد أن تكون إجاباتهم؟
- تعرف على مهارات التكيف لدى طفلك. «إذا شاهدت أحد الأطفال الأصغر منك بعامين ينتابه الشعور بالقلق على درجاته في المدرسة أو على تكوين صداقاته أو على صحته، فما هي النصيحة التي يمكنك تقديمها له؟».
- «لقد كنت قلقًا منذ أسابيع قليلة ماضية بشأن النوم بالمعسكر، فماذا فعلت لتشعر بتحسن؟ وما هي طريقتك لإحداث هذا الاختلاف؟».
- **تعاطف** مع طفلك. «إنك تبدو قلقًا على مظهرك، وبعض الناس ينتابهم الشعور بالقلق على مظهرهم فهل تعتقد أن أصدقاءك يشعرون به مثلك أو أكثر منك؟».
- «لاشك أنه من الصعب بالنسبة لك أن تسترخي عندما تكون شديد القلق على شيء ما؟».
- علم طفلك طرقًا بديلة للنظر إلى الأمور. «ما هو دليلك على أن الناس لن يحبوك إذا لم ترتد الملابس المناسبة. لقد كونت العديد من الصداقات فهل سيتركونك حقًا؟».
- « ما هو الدليل على أنك ستؤدي الامتحان بشكل سيىء؟».
- «إن مجرد التفكير في إمكانية حدوث ما هو سيىء لك يؤدي إلى تزايد هذا الاحتمال، فيكون ذلك كاعتقادك بأن هناك إعصاراً قادمًا عند رؤيتك لمجرد سحابة صغيرة».
- «ضع قائمة تشتمل على الأمور التي تثير شعورك بالقلق خلال الأسبوع القادم، ثم بعد ذلك راجع كل المخاوف التي تحققت، وأراهنك على أن أغلبها لن يحدث».
- «في المرة القادمة عندما ينتابك القلق على شيء ما أخبر نفسك أن قلقك هذا مثل البالون الذي تواصل نفخه، فهو يبدو أكبر ولكنه في حقيقة الأمر صغير». «دعنا نتدرب. إنني سأفكر في بعض الأشياء التي تثير أعصابك وحاول أن توضح لي أسباب مبالغتي أو قلقي بشأن بعض الأشياء التي لا يمكنني أن أتحكم بها».

- «أخبر نفسك أن لديك بعض الأفكار ، وأنَّ مجرد التفكير فيها لا يعني ضرورة تحقيقها» .
- حاول إيجاد طرق للثناء والتشجيع لطفلتك للتقليل من الأفكار التي تثير مخاوفها . «لقد كنت قلقة على جدتك ولكن بعد ذلك أخبرت نفسك أنها ستكون على ما يرام ، وهذا تفكير جيد» .

ما لا ينبغي قوله

- «إنه لمن الحماقة أن تقلق على مثل هذه الأشياء» . إن هذا ليس بحماقة بالنسبة لطفلك . ساعد طفلك على التخلص من أفكاره بدلاً من اعتبار مخاوفه ضربًا من الحماقة .
- «لا تقلق بشأن ذلك» . هذه محاولة طيبة ، ولكنها لن تفلح . إن محاولة إشراك طفلك في بعض الأنشطة المسلية قد يحقق ذلك .
- «إنك فقط تجتاز مرحلة» . هذا كلام مرفوض ، ولن يساعد طفلك على التفكير بشكل موضوعي في مخاوفه .

حديث عابر

حاول في أثناء العشاء أو أثناء قيادة السيارة أن تكون متفائلا مع طفلك واسأله «ما هي الأحداث الجيدة التي شاهدتها اليوم؟ دعنا نفكر في أشياء كثيرة بقدر استطاعتنا» ثم ناقشه في أشياء يمكنك التطلع إليها . تخلص على الفور من أي توقعات مخيفة أو متشائمةمقابل أي أفكار أخرى متفائلة ، فكلما كانت لديك توقعات إيجابية أصبح من السهل على طفلك الشديد القلق التفكير بإيجابية . أخبر طفلك القلق أن «تخلص من مخاوفك كلية» ثم أعطه أمثلة عن كيفية تحقيق ذلك بنجاح . امدح جهوده (وقم بالثناء على ما قام به من جهد) .

عندما تقولها، بطريقة صحيحة (لكن الأمور لا تزال تسير بطريقة خاطئة) : عشر خطوات ناجحة لمزيلي العقبات

إن العالم مليء بأمثلة كثيرة من «الحلول» التي غالبًا ما كانت تنجح، ولكنها لم تعد كذلك، أو أنها نجحت مع غيرك، ولكن ليس معك أنت. بعض الحلول تجعل المشكلة أسوأ على سبيل المثال :

- العلاج الذي تستخدمه أصبح غير فعال، وأنت بحاجة إلى تناول علاج أقوى.
- كلبك يتبع أوامر أحد الجيران، وأنت لا تستطيع أن تمسكه.
- كبسولة البرد التي تأخذها قد أوقفت الرشح، ولكنها جعلتك نعسان ولا تستطيع أداء عملك.

أنت تعمل لساعات طويلة لمساعدة أسرتك ولكن لم يعد لديك وقت لرؤيتهم.

انسحبت من مناقشة ما خوفًا من تطورها إلى الأسوأ، وهذا يزيد من غضبك ويوسع المسافة بينك وبين شريكك.

لا توجد صيغ نموذجية لحل كل المشاكل الخاصة بالطفل، ولكن عندما تفشل الحلول البديهية والمبتدعة فإن هناك احتمالات لكونك أخطأت في تحديد المشكلة. إصلاح سيارتك لا يجعلها أحسن إذا كانت المشكلة في البنزين السيىء، ولأن تلبس الجاكيت كي تبقى شاعراً بالدفء شيء جيد ولكنه لن يصلح المدفأة.

إن الحياة الأسرية معقدة، وحينما يطلب شخص ما مساعدة أحد المحترفين في حل مشكلة معينة، فإن ذلك يعنى أنه قد فشل في حلها وهو لا يدري السبب في ذلك. عندما تنقلب الجهود المبذولة لتنشئة طفلك إلى الضد، فلابد أن يكون شيء ذو أهمية بالغة مفقودًا. هذا الفصل سوف يساعدك في إيجاد الأسباب.

السبب (١) : إن مشكلة أي طفل هي في الواقع مشكلة زوجية متخفية

وهذه المشكلة تتخذ عدة أشكال. أحد هذه الأشكال يحدث عندما يشكو الآباء من تصرفات طفلهم (منحرف - غير متنبه - لا يقدر الآخرين، لا يحترم الآخرين) ولكن الشيء الأشد إيذاءً لأحد الوالدين هو أن زوجه يتصرف بنفس الطريقة، لذلك، فإن الرجل الذي ينزعج من عدم قدرة زوجته على تناول شؤون المنزل البسيطة بنفسها مثل (احتراق المصباح، التعامل مع إطار السيارة) ربما يصرخ في ابنته عندما تتصرف بمثل هذه الطريقة. وإنه في الحقيقة غاضب من زوجته. إن الزوجة التي ترى أن زوجها يستهين بها قد يكون من الصعب عليها التصرف إذا بكى الطفل أثناء محاولتها تناول الغداء. قد تسيء الزوجة التعامل مع هذا الموقف والسبب هو أن إحباطها من زوجها مكبوت.

عندما يكون الغضب قد توجه إلى الطفل عن طريق الخطأ - كالصراخ في الطفل بدلاً من الزوج. «هلا نظفتم هذه الفوضى التي أحدثتموها يا أولاد؟ كم مرة أخبركم بهذا!» ربما تكون هذه هي طريقة الزوجة في الصراخ في زوجها كي يساعدها قليلاً في أعمال المنزل.

في بعض الأحيان تخدم مشكلة تصرف الطفل غرضًا خفيًا، فإنها تعطي أحد الزوجين فرصة للوم الآخر «أترى لقد أخبرتك مرات عديدة أنك ليِّن أكثر من اللازم أو قاس. انظر إلى ما فعل». عندما تكون الخلافات الزوجية مزعجة وليس لها حل فإن الوالدين يكونان أقل مرونة في التعامل مع مشاكل تصرفات الأبناء، وهذه التصرفات سوف تستمر إلى ما بعد ذلك.

في النهاية، إذا كانت تصرفات الطفل تتسبب في انصراف الزوجين عن التركيز على علاقتهما وتدعيمها فربما يستمر هذا التصرف بالرغم من الجهود المبذولة لحل هذه المشكلة. على سبيل المثال، فإن الطفل الذي لديه مخاوف وهمية ربما يمنع الوالدين من مناقشة إحدى نقاط الاختلاف، وسوف يركزان على الطفل بدلاً من ذلك، وبنجاح الطفل في لم شمل الوالدين معًا سوف يتعلم تطوير تلك الأعراض بطريقة لا إرادية.

فإذا أردت تقدير زواجك فقم بالاطلاع على المناظرة التقديرية الموجودة في الملحق، وقد يظهر إحراز مجموع عالٍ من النقاط أن القضايا الزوجية تتداخل مع قدرتك في تنشئة طفلك بطريقة فعالة.

السبب (٢) : إنك مبالغ في الاشتراك مع أبنائك في حياتهم أو قليل الاشتراك معهم

يستخدم الخبراء كلمة «المعرقل» أو ا«المربك» أحيانًا لوصف الأب الحريص جدًا على أبنائه. مثل هؤلاء الآباء يكون لديهم النية الحسنة لكنهم بذلك يتجهون نحو كبت النمو الطبيعي. هؤلاء الآباء يصبحون غير مرتاحين لازدياد اعتماد الطفل على نفسه؛ لأن دورهم بذلك يصبح مهددًا. هؤلاء الآباء يقومون بالاندماج مع أبنائهم لأبعد مدى ويحاولون التعقل بالطرق التي تؤدي إلى حماية الطفل، إلا أن الأطفال في هذه الأحيان ينزعون لأن يصبحوا أقل اعتمادًا على النفس، وذلك يتطلب تدخلاً أكثر من آبائهم وبذلك يدخلون في عجلة تخليد الذات اللا نهائية. بعض الأطفال يثورون ويفرون من هذا الكبت ويحاولون تخليص أنفسهم من وطأته، وقد تفشل الجهود المبذولة لإقناعهم، لا لكون الكلمات غير فعالة ولكن لأن سبب ثورتهم قد تم تجاهله، فحتى يتوقف الآباء عن اهتمامهم الزائد بالأبناء، فلن يتغير شيء (مع ملاحظة أن معظم الأزواج المربكين من الأمهات).

أما الآباء قليلو الاهتمام بأبنائهم فيشار إليهم بـ(اللا مبالين) وربما يهتمون بأبنائهم بعض الشيء، لكن الأطفال يحتاجون إلى الكثير لجذب انتباههم وسوف يحتاج الأمر إلى صياح شديد مستمر من طفل يتشاجر قبل أن يأتي أحد الوالدين (وخاصة الأب) ويخبر الطفل أن يكف عن ذلك. هؤلاء الآباء يعجبون بالاستقلال الذاتي ويتيحون لأبنائهم هذه الفرصة، لكن لسوء الحظ فإن الأطفال يتلقون إشرافًا أقل وتأثيرًا أقل أيضًا. مثل هؤلاء الآباء يجدّون في إعطاء الأوامر، ولكنهم ضعاف في التأثير أو الاندماج مع أبنائهم.

وهنا يتضح لنا كيف أن هذه النماذج تجعل الأمر صعبًا في التواصل مع الأبناء بفاعلية. تخيل أن الأطفال يتشاجرون باستمرار (وهذا يبدو مألوفًا) فيمكن أن تتدخل (أم مربكة) كي تحكم وتتفاهم مع أبنائها وربما أخبرتهم بأن يهدءوا. فبعد عشر دقائق من ذلك سوف يعود الأطفال إلى التشاجر مرة أخرى، وربما يتدخل أب غير منشغل بأمور أبنائه إذا دخل الشجار في نطاق الجد، ولكن بمجرد انصرافه إلى الجريدة يستأنف الشجار على الرغم من أنه يكون أقل وأهدأ حدةً.

إن الأم ليست مؤثرة ؛ لأنها بدلاً من السماح لأطفالها بحل مشاجراتهم بأنفسهم ، فإنها تعلمهم كيفية الاعتماد عليها في تسوية خلافاتهم والأب غير مؤثر أيضًا لأن الانتباه الوحيد الذي أعاره للأطفال هو انتباه سلبي ، وسوف يميل الأطفال لاختيار ذلك الأسلوب ، وحتى يصبح الأب أكثر إيجابية في التدخل مع أبنائه في كل شؤون حياتهم (وليس فقط عند التشاجر) وحتى تتراجع الأم قليلاً وتسمح للأبناء بأن تكون لهم حياتهم الخاصة دون تدخلها ، فإن لغة التواصل محكمة الصياغة لن يكون لها الأثر طويل المدى على الأطفال .

السبب (٣) إنك مكتئب أو مقهور

إذا كانت قدرة أحد الوالدين على السيطرة متأثرة بمرض ما أو اكتئاب ، فإنه يبدأ في عدم الاعتناء بالاستماع لمشكلات أطفاله . إن الأب المكتئب سوف يغير موقفه من الأطفال أو يحدد تفاعله معهم ، وربما يفسر سوء تصرف الطفل بفظاظة أكثر . إذا كانت الأم تشعر بالقهر فذلك يقلل من قدرتها على معالجة مشاكل طفلها .

طالما أن الأزواج غير الموفقين كثيرو التعرض للاكتئاب ، وذلك أكثر بخمسة وعشرين مرة من الأزواج السعداء ، فإنه مهم جدًا للشخص المحبط أن ينظر عن قرب لحالة الزواج ، يمكن أن تكون الأدوية المضادة للاكتئاب خير عون على ذلك ، كما أن مساندة البالغين بعضهم البعض ضرورية أيضًا خاصة عندما يشعر الشخص بالقهر . إذا كان أحد الآباء منعزلاً فإن المهمة تكون صعبة للغاية لأنهمايواجهان المشاكل باستمرار .

السبب (٤) هل أنت عباره عن تناقض متحرك؟

عندما تحاول تعليم أطفالك مبدأ : «افعل كما أقول ، وليس كما أفعل» فإن مصداقيتك تنتهي . ربما تريد أن يتبع أبناؤك القواعد ، وأن يقوموا بوضع الأشياء في محلها أو يصلحوا الفوضى التي أحدثوها ، أو يظهروا اكتراثهم بالأشياء ، ولكن قد تتصرف بالطرق التالية :

- إذا غيرت رأيك في سلعة اقتنيتها من السوبر ماركت فأعدتها ولكن إلى الرف الخطأ .

- إذا وجدت شيئًا غالى الثمن على الأرض ، فاحتفظت به بدلاً من محاولة إيجاد صاحبه .

- إذا نسى النادل في المطعم أن يحاسبك على شيء ما فتعلق قائلاً: «هذه مشكلته هو وليست مشكلتي».
- إذا كانت سيارتك في حالة من الفوضى.
- إذا كانت منضدة التزين الخاصة بك في حالة فوضى.
- إذا كنت معتاداً القيادة بسرعة.
- إذا كنت نافد الصبر مع السائقين الآخرين أو عند الوقوف في منطقة تفتيش.
- إذا كنت تؤجل مشاريع العمل حتي اللحظة الأخيرة.
- إذا كنت دائم التأخر.

إن الأطفال يراقبون آباءهم بحرص، وعند نضوجهم يكونون أكثر رغبة في تبني بعض القيم، وخاصة إذا كان آباؤهم يفعلون مثلها وسوف تكون عملية التنشئة أصعب.

السبب (٥) إذا كنت شديد المعرفة بأبنائك

إذا كان الطفل يمر ببعض الصعاب التي مررت أنت بها ذات مرة فربما ساعدتك خبرتك على تفهم ذلك - بل ربما تتدخل لحلها، فإذا كنت كثير الافتراض للأمور، فقد تتوقف عن سماع طفلك، وبذلك تفتقد بعض العناصر الأساسية مما يقلقه، على سبيل المثال إذا كان فريد خجولاً وهو يعلم أن ابنه داني خجول أيضًا، وحيث إنه لا يريد أن يشعر ابنه بالاستياء من كونه خجولاً (كما فعل فريد ذات مرة) فقد شجع داني على الحديث لكن دون أن يصغى لأي شأن من شؤون ابنه ونتيجة لذلك كان داني متردداً في الحديث إلى والده عن هذا الموضوع. بعض الأباء يكونون مقتنعين أن طفلهم مثلهم تمامًا لدرجة أنهم يستبعدون آراء أزواجهم فيما يخص الطفل، وهم بذلك يهيئون للاستياء الزوجي.

في كتاب «الأبوة الحقة» قال عالم النفس دون تافل «إن المعرفة الزائدة تعنى التفاعل مع الطفل، وليس الاتصال الحقيقي به، وبالتالى فإن الأبوة قد تصبح أكثر تعقيداً؛ إذ قد تعتقد أنك تعرف ما هو أفضل شيء بينما أنت لا تعلم في الواقع. يجب أن تضع في الاعتبار احتمالية كونك غير موضوعي كما يتحتم عليك سؤال من تثق بهم عن خيارات أخرى».

السبب (٦) إذا كنت تقول: «لا أريد أن أكون مثل والدَيّ أبداً»

كلما ازداد تشددك حيال هذا الأمر كلما انقلب إلى الضد، على سبيل المثال: لو أنّ والديك كانا دائمي الغضب، وأنت تريد تجنب مثل هذا الشعور بالغضب، فربما تصبح مروضًا غير مؤثر (وبالتالي، فإن زوجك سوف يصبح أكثر شدة، وسوف تصيح في وجهه لقسوته بينما هو في الواقع يوازن النظام الذي فرضته أنت). ولو أنّ والديك كانا غير منتبهين لك، فسوف تكون لديك الرغبة في أن تولي أطفالك الاهتمام لكن ربما يزيد الأمر عن هذا، وهكذا يصبح أبناؤك أكثر تواكلاً أو أنك ربما تشعر بأنك محكوم بالوقت وبضغوط العمل، ولكنك تشعر بالخوف من أن يحدد ذلك وقتك مع أطفالك (لا بأس من أن تفعل ذلك في بعض الأحيان، فالأطفال يريدون تعلم الصبر والاكتفاء الذاتي) أو أنك سوف تجلس لفترات طويلة مع الأطفال على حساب الوقت الذي تمنحه لنفسك أو زوجك. إن ذلك لغريب ولكنه حقيقي، إن الوالدين اللذين أخفقا في تنشئتك بطريقة مناسبة كانا يحاولان التغلب على العوامل التي كانت قائمة عندما أخفق والداهما في تنشئتهما. فإذا تركت الأمور تخرج عن سيطرتك فسوف تفقد كلا من المنظور والتأثير.

السبب (٧) إذا كانت توقعاتك مُرضية

بعض الأمهات اللاتي يقتنعن أن أبناءهن يتصرفون بطريقة سلبية عند إعطائهم السكر انقسمن إلى مجموعتين المجموعة الأولى قيل لهن أن يلعبن مع أبنائهن بعد إعطائهم عصيراً. والأمهات الأخريات لعبن مع أبنائهن عند اعطاء الأطفال سكراً صناعيًا. إن الأطفال لديهم مفاصل باليد والقدم وهي تقيس الأنشطة البدنية، في الواقع لا أحد من الأطفال قد تناول السكر، ولكن الأمهات اللاتي اعتقدن أن أبناءهن تناولوا عصيراً عتبرنهم أكثر نشاطًا وشراسة بالرغم من أن مفاصلهم أوضحت أن هؤلاء الأطفال أقل نشاطا من المجموعة الأخرى.

وبمجرد أنك قد صنفت طفلك فإن تصنيفك له سوف يلازم عقلك. إن الطفل الذي يعتاد التأخر في آداء واجبه قد يجبر الأب على لومه إذا رآه يشاهد التليفزيون بدلاً من أن يسأله عن حالة واجبه، هذا الجانب الأبوي بسبب مشاعر سلبية لكلا الجانبين، كما يمكن أن يؤثر على التعاون بينهما.

السبب (٨) إذا انضممت إلى أفراد أسرة جديدة

يمكن للأسر المضيفة (الأسر المتبنية) أن تستمر بسهولة، ولكن ذلك عادة ما يستغرق بعض الوقت.. وآباء التبني تكون لديهم سلطة أقل شرعية من تلك المخولة للآباء الشرعيين، وفي كثير من الأحيان يدفع كل طرف الفواتير الخاصة به، مما يلغى بدوره الشعور بأن تلك الأسرة أسرة كبيرة وسعيدة.

بصفة عامة يجب أن نتبع الأسر المتبنية الإرشادات التالية:

- يجب أن يساعد الوالد المتبني في وضع القواعد لكن يجب ألا يكون المنفّذ الرئيسي لها.
- يجب ألا يحاول المتبني أن يحل محل الأب الحقيقي الغائب.
- يجب أن يجد الوالد المتبني مزية معينة لكل طفل، وهذه هي الوسيلة المثلى والأسرع للاندماج والتآلف.
- يجب تناول المشكلات في لقاءات عائلية، وذلك حتى يتم معاملة الوالد بالتبني كسلطة شرعية.
- لا تتوقع أن الوالد المتبني سوف يحب الطفل بطريقة تلقائية.

واستناداً إلى عمر الطفل، قد لا يستطيع الآباء بالتبني حب الأطفال بنفس الطريقة التي يحبون بها أطفالهم الحقيقيين، ولكن معاملة كل الأطفال يجب أن تكون عادلة.

السبب (٩) إذا فرضت النمطية على أسلوب حياة أسرتك

إن الآباء الذين لا يغيرون الحفاظات والأمهات اللائي لا يلعبن مع أطفالهم لا يهملون أبناءهم فقط، ولكنهم أيضًا يفسدون الأمور، ربما يبدو ذلك بسيطًا، ولكنك عندما تعطي طفلك القليل من الوقت وتدع زوجتك تضطلع بذلك، فإنك تحد دورك في حياة الطفل بطريقة ما، وأخيراً فسوف تصبح أبًا ذا وجهين مختلفين مستغرقًا للغاية في مجال خبرته ولكنه غير مشترك في المجالات الأخرى، ويمكن أن يكون لهذا تأثير قوي. أوضحت دراسة ما أن الزوجين اللذين لديهما طفل واحد فقط، وهو بنت يكونان معرضين للطلاق

أكثر بتسعة بالمائة من هذين اللذين لديهما ولد واحد فقط، وأن الزوجين اللذين لديهما بنتان يكونان معرضين للطلاق أكثر بثماني عشرة بالمائة من هذين اللذين لديهما ولدان. لماذا؟ على ما يظهر أن الآباء يقضون وقتًا أكثر في رعاية ذكور الأبناء أكثر من الذي يقضونه مع البنات.

إن اندماج الآباء مع أسرهم غالبًا ما يبرهن على الرضا عن الحياة الزوجية، ويقلل من مخاطر التعرض للطلاق. (وأوضحت دراسة أخرى أنه إذا كان للبنت أخوة من الذكور فإن والدها يكون كثير التدخل في شؤون حياتها أكثر مما إذا لم يكن لها أخوة). وبينما هو صحيح أن بعض الآباء لديهم مهارة في مجال رعاية الأطفال أكثر من أقرانهم، فإن الآباء الأقل مهارة يجب عليهم ألا يتركوا الجهود التي قد تكون مفيدة في تطوير مهاراتهم في هذه المجالات.

السبب (١٠) أنت لا تحاول تجريب الأساليب الجديدة جيداً

يميل الآباء المحبطون إلى الإكثار عادة من استخدام أساليب أبوية لم يثبت جدواها، وفي الوقت نفسه يتخلون بسرعة عن الأساليب المجدية، فعلى سبيل المثال نجد أن الآباء الذين فشلوا في جعل أطفالهم يتوقفون عن التلفظ ببعض الألفاظ السلوكية المرفوضة باستخدام أسلوب الحرمان من بعض الامتيازات يستمرون رغم ذلك في حرمان أطفالهم من بعض الامتيازات، ذلك لأنهم لا يشكون في فعالية هذا الأسلوب، بل يزعمون أن السبب في فشله يرجع إلى عناد أطفالهم، ولكن من المحتمل أن يكون ذلك راجعًا إلى فشلهم في تحديد المشكلة أو لأن العقاب يزيد الأمور سوءاً. إن هؤلاء الآباء أنفسهم قد يحاولون تجريب طريقة جديدة، ولكنهم سرعان ما يتخلون عنها راجعين إلى الأساليب القديمة البديلة بمجرد أن يخفقوا في الحصول على النتائج المرجوة.

كلما كانت حياتك الزوجية أكثر استقراراً وسعادة، أصبحت أبوتك في معظم الأحوال مصدراً للسرور والبهجة، إلا أنها بلاشك تكون مزعجة في بعض الأحيان، وعلى الجانب الآخر عندما تكون حياتك الزوجية مضطربة فإن ذلك يتسبب في كثير من المشاكل مع أطفالك ويقلل من قدرتك على التعامل مع تلك المشاكل بصورة فعالة.

وسوف يمدك «مقياس الخلافات الزوجية» بالمعلومات التي توضح لك حال حياتك الزوجية من السعادة أو الاضطراب، فسوف يساعد على معرفة ما إذا كانت الخلافات الزوجية بسيطة أو مقلقة إلى حد ما، بحيث يمكن تسويتها أو أصبحت من الخطورة بما يهدد كيان الحياة الزوجية، وكلما كان مجموع نقاطك في هذا المقياس أعلى، زادت رغبتك في التفكير في طلب الاستشارة الزوجية.

مقياس الخلافات الزوجية

قم من فضلك بتسجيل ما حققته من نقاط في الفراغات المتاحة في نهاية كل نقطة مستعينًا بالنسب القياسية التالية:

نـــادراً .... (٠)

أحيانًا .... (١)

غالبًا .... (٢)

مـــعظم الوقت .... (٣)

عندما تنتهي من إتمام جميع الأسئلة قم بتدوين نقاطك الشخصية، ثم قارن حاصل مجموع نقاطك بالنموذج الموجود بالأسفل.

١ - هل تشعر بحاجتك إلى تقييم الحالة المزاجية للطرف الآخر قبل التحدث معه بحرية؟ ________

٢ - هل تنشب بينكما نفس الخلافات أو النزاعات باستمرار؟ ________

٣ - هل يشعر كل منكما بعدم الانسجام مع الآخر عاطفيًا؟ ________

٤ - هل تتهم بالمبالغة في رد فعلك أو عدم الاكتراث بتصرفات أو مواقف الطرف الآخر؟ ________

٥ - في الوقت الذي تكون فيه العلاقة بينكما جيدة هل تتوقع حدوث مشاكل في المستقبل؟ ________

٦ - هل ترغب في أن يقوم الطرف الآخر بتغيير بعض نواحي سلوكه عما هي عليه الآن؟ ________

٧ - عندما تلحظ تحسنًا في بعض المشاكل هل ترى إمكانية حدوث انتكاسة في العلاقة بينكما لتعود إلى نقطة البداية؟ ________

٨ - عندما تختلف مع رفيقك هل يكون رد فعلك منصبًا على طريقته في التعامل (كلهجة حديثه ، موقفه) أكثر من تفاصيل الخلاف؟ ________

٩ - هل تتخذ موقفًا هجوميًا أو دفاعيًا مع الطرف الآخر؟ ________

١٠ - هل يمكنك التوقع مسبقًا (صوابًا أو خطأ) بما سيقوله أو يفعله الطرف الآخر قبل أن يحدث ذلك؟ ________

١١ - هل تعتمد على تلك الافتراضات قبل الرجوع إلى الطرف الآخر؟ ________

١٢ - هل تشعر بنوع من التهديد عندما يحظى الطرف الآخر ببعض الاهتمامات أو الهوايات المستقلة؟ ________

١٣ - هل يتجنب أحدكما أو كلاكما مناقشة جوانب النزاع، أو على الأقل ينسحب أحدكما من المناقشة قبل انتهائها؟ ________

١٤- هل تشعر بمسؤوليتك تجاه مشاعر أو تصرفات الطرف الآخر لدرجة أنه لو شعر بالكآبة فإنك تتساءل عما فعلته وتسبب في ذلك؟ ________

١٥- هل تشعر بالتنكر لوالديك أو الانعزال عنهما عاطفيًا؟ ________

النتيجة

٠ - ١٠ يدل على أنه لا توجد مشاكل في الحياة الزوجية، أو إذا وجدت مستقبلاً فسوف يتم تجنبها أو التوصل إلى حلها مبكراً.

١١ - ٢٥ يوحي بوجود بعض المشاكل التي يمكن تسويتها في بدايتها.

٢٦-٣٥ يوحي بصعوبة التعامل مع بعض المشاكل، لكن مع إمكان حلها ، وقد يتأثر الأطفال بذلك.

٣٦-٤٥ يوحي بأن هناك كثيراً من المشاكل المزمنة، وقلة الارتياح بين الطرفين، ولذلك فإن المشاكل تكون في حاجة إلى بذل جهود وفيرة لحلها.

اختبار سريع للسعادة الزوجية

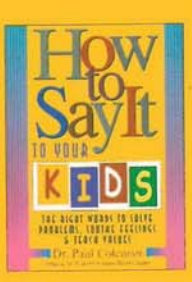
إذا كنت غير واثق من سعادة الطرف الآخر معك في حياتكما الزوجية، فهناك طريقة سريعة للحصول على قياس دقيق وفعال للسعادة الزوجية (وبالطبع يعد أمراً رائعًا أن تتحدث مع الطرف الآخر بهذا الشأن) فهي طريقة فعالة؛ حيث يفترض بها أن تحقق لك السعادة العادية مع الطرف الآخر:

١ - احسب عدد المرات التي التقيت فيها بزوجتك خلال فترة معينة (ولنقل مثلاً في الأسبوعين الماضيين).

٢ - احسب عدد مرات الخلاف بينكما خلال الفترة ذاتها (يعرَّف الخلاف بأنه كل الأوقات التي لا يظهر فيها الزوجان أي تعاون كلٌّ مع الآخر).

٣ - اطرح عدد مرات الخلاف من عدد مرات الوفاق.

٤ - إذا كان الفارق رقمًا إيجابيًا فإنكما على الأرجح تشعران بالسعادة في حياتكما الزوجية، أما إذا كان غير ذلك فإنكما على الأرجح تفتقدان إلى السعادة في حياتكما الزوجية.



«عندما تعجز تماماً عن إيجاد وسيلة مناسبة لبدء حوار مع طفلك يناقش موضوعات الطلاق والمخدرات وبعض الموضوعات الأخرى التي نواجهها خلال حياتنا اليومية الصعبة، كتاب دكتور «كولمان» يأخذك في هذا الاتجاه، مصحوباً بالدفء والحنان وبعيداً عن الصغائر ويفيض بنصائح وأساليب لغوية معينة يمكنك استخدامها على الفور، وقد زود كتاب «كيف تقولها لأطفالك» بكثير من أحدث الإكتشافات البحثية في مجال الأسرة وعلم النفس التنموي والتربوي حتى تتأكد تماماً أن نصائح دكتور كولمان في مجال الحديث مع أطفالك جديرة بثقتك».

جين مارزولو

مؤلف كتاب *I Spy books, Mama Mama, and Babies & Fathers*

«هناك أوقات نحتاج فيها نحن الآباء إلى صديق مخلص يقف بجانبنا ويرشدنا إلى الطريقة الصحيحة والمثلى للتحدث مع أطفالنا والوقت المناسب لذلك. وربما كان هذا الصديق هو دكتور «كولمان» من خلال كتابه الرائع الذي ينم عن بصيرة نافذة. وإذا لم تحصل على إجابات وافية لأسئلتك في هذا الكتاب فتأكد أنه لا إجابة لسؤالك مطلقاً».

جوي جونسون

مؤسس مشارك لمؤسسة *The Centering Corporation*

ومؤلف: *Children Grieve, Too and Keys to Helping Children Deal with Death and Grief*

إن استغراقك بعض الوقت للتفكير في لحظات الأبوة الحرجة لهو بالأمر الجيد إلا أن دكتور «كولمان» يوفر لك الفرصة المثالية ـ من خلال هذا الكتاب ـ لتكف عن ذلك وتشرع في التفكير بشأن الأشياء التي ينبغي علينا أن نقولها لأطفالنا، فهو يتنبأ بدقة بالأخطاء التي عادة ما يقع فيها كثير من الآباء، ويمد لهم يد العون بالنصيحة الواعية التي تفيدهم في التعامل مع مجموعة كبيرة من المشاكل التي يعاني منها الآباء، ويعد هذا الكتاب معيناً جيداً ينهل منه الآباء كي يتغلبوا على مواقف الإحساس بالهزيمة والعجز وعدم الكفاءة في التعامل مع أطفالهم.

«سنثيا موناهون»

مؤلف: *Children and Trauma: A Guide for Parents and Professionals*

«يعد هذا الكتاب دليلاً لتوجيه الآباء حيث يتميز بغزارة معلوماته ويمكنك استخدامه على الفور لتحويل مسار حياة أطفالك وعلاقتك بهم، ويعد أيضاً مصدر قوة للآباء تعينهم على حل مشاكلهم في التعامل مع الأبناء».

«كريستا كافينوج»

رئيس تحرير مجلة ماريدج

«كان عدم استعدادي الكافي للأبوة مشكلة تؤرقني طوال الوقت خاصة فيما يتعلق بإيجاد الطريقة المناسبة التي نعالج بها مجموعة المشاكل التي تواجه الأطفال والآباء إلى أن اقتنيت كتاب «كيف تقولها لأطفالك» الذي تمكن فيه دكتور كولمان من ملء هذا الفراغ عن طريق تزويدنا بدليل الآباء الذي يسهل على القراء تناوله واستخدامه بطريقة فعالة، وتعد قراءة هذا الكتاب أمراً ضرورياً لا غنى عنه للآباء سواء في الوقت الحاضر أو المستقبل لأن ذلك سوف يعود بالنفع العظيم على حياتنا الأسرية وسعادة أطفالنا.

كينث أ. بوك

طبيب أسرة ومؤلف مشارك في *The Road to Immunity and Nautural Relief for Your Child's Asthma*

بول كولمان هو عالم نفسي ومتخصص في علاج مشاكل الحياة العائلية وأب لطفلين في المرحلة الابتدائية وآخر في سن المراهقة وهو أيضاً المؤلف لخمس كتب نالت استحسان القراء ومنها كتاب *"The 30 Secret of Happily Married Couples"*. وأحد ضيوف برنامج *"Oprah and Geraldo"*، بالإضافة إلى عشرات البرامج الإذاعية والتليفزيونية المحلية.

